Как сделать мёд из одуванчиков стр. 8

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№11 (617) 2020

16+

Сахар в крови измерят линзы

Новости медицины стр. 2

ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА
65 ЛЕТ – А ВЫГЛЯДИШЬ И ЧУВСТВУЕШЬ НА 35

Меня зовут Людмила, мне уже 65 лет. Болячек накопилось за всю жизнь видимо-невидимо… Как все вынуждена поддерживать свое здоровье. Денег трачу кучу – а толку в итоге мало! Когда думала, что так и придется до конца выживать, а не жить – встретила бывшую сотрудницу. Не виделись мы уже больше 30 лет. Я остолбенела, когда ее увидела – с тех пор она почти не изменилась. Выглядит не старше 35, ей Богу! Вот я и сходу сказала ей, как она отлично выглядит. И спросила, как ей это удается? «А ты не слышала про академика Болотова?» – ответила она. И начала рассказывать свою историю. У нее начались большие проблемы со здоровьем, ничего не помогало, только деньги утекали сквозь пальцы. Если бы не увидела в газете статью про академика Болотова и его Бальзам – то, говорит, наверное, уже никогда б и не увиделись. Б. В. Болотов – известный академик, изобрел Бальзам, который уже давно известен в народе, как «царская водка». Я тогда сразу поняла, о чем речь. Ведь читала книги его, а еще в 90х все передовые газеты писали о нем и его изобретениях. А чаще всего писали о том, как он помог многим избавиться от проблем со здоровьем. Кстати, академику уже 90 лет и он прекрасно себя чувствует, а это уже говорит о многом! Свой Бальзам академик Болотов рекомендует принимать для:

- нормализации давления и сахара;
- уменьшения боли в спине и в суставах;
- нормализации зрения;
- общего омоложения организма.

Стою, смотрю на подругу и думаю – без сомнений закажу и себе Бальзам Болотова.

250 ml 1190 руб
500 ml 1640 руб

Тел.: +7 (499) 350-44-74

Реклама. ООО «Авицена» , 105082,г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом.1, комн.16, офис 309, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Пять друзей – надёжное лекарство

www.aybolit.ru

Не упусти время

Главные симптомы COVID–19

КАК ПО ДНЯМ ПРОТЕКАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ВЫЗВАННОЕ КОРОНАВИРУСОМ.

■ **В первые дни** после заражения новым коронавирусом COVID-19 главным симптомом является повышенная температура. Она может сопровождаться сухим кашлем (часто), тошнотой и диареей. Начало болезни может протекать в мягкой форме, и человек думает, что это обычная простуда.

■ **На пятый-шестой день** начинаются проблемы с дыханием, особенно у пожилых или у людей с хроническими заболеваниями. Заболевшему не хватает воздуха. Многие жалуются, что у них «болят легкие».

■ **На седьмой день.** Проблемы с дыханием усиливаются. А вот тем, кто болел в легкой форме, становится лучше.

■ **На восьмой-девятый день.** У пациентов, тяжело переносящих инфекцию, развиваются признаки острого респираторного дистресс-синдрома: легкие уже не могут обеспечивать организм кислородом, как прежде.

■ **На десятый-одиннадцатый день.** Пациенты, которые тяжело болеют, должны находиться в реанимации. Им требуется подключение к аппарату искусственной вентиляции легких.

P. S. В целом период выздоровления занимает около 22 дней. При этом некоторые пациенты умирают на 18-й день. Кстати, кашель является второстепенным симптомом. После выписки из больницы многие все еще кашляют. Одышка чаще всего прекращается через 13 дней.

ИДЕАЛЬНОЕ УТРО: ПРОСНУЛСЯ, ПОТЯНУЛСЯ, ПЕРЕВЕРНУЛСЯ — И ОПЯТЬ УСНУЛ...

Знаете ли вы, что...

● **Ежедневное употребление алкоголя опасно для сердца.** Оно провоцирует нарушение сердечного ритма — мерцательную аритмию. Ее симптомы: учащенное сердцебиение, неровный пульс, одышка, головокружение. Со временем аритмия становится хронической.

● **Физические нагрузки до завтрака, на пустой желудок, помогают сжечь больше жира.** Лучше контролируют уровень сахара в крови, предупреждают развитие сахарного диабета II типа и сердечно-сосудистых заболеваний. К такому выводу пришли ученые.

● **У людей невысокого роста и коротконогих чаще развивается диабет II типа,** чем у высоких и длинноногих. Этот феномен ученые объясняют тем, что рост человека связан с ожирением печени и другими факторами риска. У высоких людей они встречаются реже.

Новости

Протез поставили младенцу

В Санкт-Петербурге впервые в России провели сложнейшую операцию на сердце младенца. Малыш родился с тяжелейшим пороком сердца — в нем отсутствовал один из двух сосудов и клапан, обеспечивающий легочный кровоток. Вместо клапана малышу вживили гомограф — чужую живую плоть от донора. Самая главная сложность для хирургов заключалась в размерах сердечка. Оно было величиной с кулачок малыша. Поэтому врачи работали в специальных увеличителях. Медицинская нить, которой сшивали края протеза, тоньше человеческого волоса.

Линзы измеряют сахар в крови

Российские инженеры разработали контактные линзы, которые измеряют уровень сахара в крови и при необходимости вводят лекарство прямо в глаза. Такое ноу-хау придумано для больных диабетом II типа. Первые эксперименты провели на кроликах. Линзы благополучно выполнили обе задачи. Есть большая вероятность, что изобретение скоро начнут применять на людях.

■ ЛЕГКИЕ ЧЕЛОВЕКА САМИ ОЧИЩАЮТСЯ: С КАЖДЫМ ВЫДОХОМ ВЫВОДИТСЯ 70% ОТХОДОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ, АЗОТ И ДРУГИЕ НЕНУЖНЫЕ ГАЗЫ.

■ ВЕСНОЙ ЧАСТОТА ДЫХАНИЯ НА 1/3 ВЫШЕ, ЧЕМ ОСЕНЬЮ.

Актуально *Советы пульмонолога*

Отёк лёгких

ПРАВИЛЬНАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТЕКЕ ЛЕГКИХ ПОМОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНЬ ЗАБОЛЕВШЕМУ.

Как определить, что у человека начался отек легких?

Отек легких — это неотложное состояние больного. Необходимо в первую очередь вызвать скорую помощь. Но правильную первую помощь важно оказать еще до приезда медиков. Как развивается отек? Резко, в течение нескольких минут возникает приступ одышки. Больной тяжело дышит. Он пытается сесть, упершись во что-нибудь руками. Ему страшно, он возбужден.

Что делать?

* Вызываете скорую помощь и помогаете бедолаге принять сидячее положение. Ноги должны быть опущены вниз.

* Откройте окно, обеспечьте максимальный приток свежего воздуха в помещение.

* Проследите, чтобы одежда не сдавливала шею и грудь больного. Расстегните или снимите ее.

* Поместите ноги больного в горячую ванночку. Это уменьшит приток крови к легким.

* Замедляет развитие отека легких наложение манжет или жгутов на руки и ноги в районе голеней и предплечий. Проследите, чтобы они не были и слишком свободными, и слишком тугими.

И самое важное. Не поддавайтесь панике! Паника передается больному и может ухудшить его состояние.

Как укрепить легкие в период эпидемии и после нее?

Надо выпивать несколько раз в день по чашке горячего чая с куркумой. Важным здесь является куркумин — активное вещество куркумы. Исследования показали, что он способен защитить легкие от фиброза. Способность куркумина подавлять воспаление можно использовать для облегчения симптомов хронической обструктивной болезни легких, острого респираторного синдрома аллергической астмы и даже рака легких. Лечебный эффект этой приправы накопительный, поэтому употреблять ее в пищу необходимо регулярно.

Для улучшения вентиляции легких

Встаньте прямо. Руки опущены. Медленно поднимите руки вверх и делайте глубокий-глубокий вдох. Слегка разведите над головой руки в стороны и медленно опускайте их, при этом сделайте полный выдох. Одновременно наклоните туловище вниз. Каждый час выполняйте упражнение 5-10 раз. Кто не может заниматься стоя или тяжело в силу возраста, сядьте на стул, глубоко дышите, поднимая и опуская руки. Важное условие — не допускайте головокружения. В этом случае уменьшите глубину вдоха-выдоха. Тренируйтесь медленно.

И. Н. Рахманов, пульмонолог, врач высшей категории

На каждый день

■ 15 МИНУТ В ДЕНЬ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН ДЛЯ РУК И ЛИЦА ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ СУТОЧНУЮ ДОЗУ ВИТАМИНА D_3, КОТОРЫЙ УЛУЧШАЕТ УСВОЕНИЕ КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ.

■ ДОЛГОЕ НАХОЖДЕНИЕ НА СОЛНЦЕ СНИЖАЕТ У ЖЕНЩИН СПОСОБНОСТЬ К ЗАЧАТИЮ, А У МУЖЧИН НА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ БЕСПЛОДИЕ.

На почке обнаружили кисту, и я запаниковала...

Когда у меня на почке обнаружили кисту, сначала я запаниковала. Но потом взяла себя в руки и стала искать рецепты народной медицины. Покопалась в своих записях и нашла то, что мне помогло. Молодые листья лопуха промыла, пропустила через мясорубку, отжала сок. Слила его в стеклянную банку и поставила на нижнюю полку холодильника. Хранить такой сок можно не больше трех дней. Пила месяц строго по схеме, ни разу не пропуская. Первый и второй день — по 1 чайн. ложке 2 раза в день. Третий и четвертый день — по 1 чайн. ложке 3 раза в день. В последующие дни — по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения — месяц, потом надо сделать контрольное УЗИ и при необходимости после 30 дней перерыва курс повторить. У меня киста была небольшая, поэтому мне хватило двух курсов.

О. Н. Митяева, Пенза

Авторитеты дают советы

Семь типичных ошибок сердечников

1 От сердечных препаратов сильно болит голова, и вы самостоятельно заменяете их другими.

Головная боль — самое частое побочное действие нитроглицерина. Но он по-прежнему остается наиболее надежным средством для снятия приступов стенокардии. А чтобы головная боль не была такой сильной, во время приступа можно принимать капли с нитроглицерином. Они переносятся легче. Единственное неудобство — их приходится капать на сахар, а он не всегда есть под рукой. Кроме таблеток, есть аэрозоли — жидкий препарат, который распыляют в рот. Действовать такой нитроглицерин начинает чуть позже, зато эффект длится дольше.

> ЕСЛИ ПОД РУКОЙ НЕТ ВАЛИДОЛА, ПОД ЯЗЫК МОЖНО ПОЛОЖИТЬ ПУГОВИЦУ, КАМУШЕК ИЛИ КОНФЕТУ, ЧТОБЫ ОБМАНУТЬ СЕРДЕЧНУЮ БОЛЬ.

2 После установления диагноза некоторые сердечники боятся двигаться, отказываются от любых занятий спортом.

Это неправильно. Физические нагрузки нужны, но они не должны утомлять. Для каждого человека, страдающего стенокардией, существует свой порог нагрузок. Как его определить? Если во время физической нагрузки частота пульса достигает допустимо максимального значения (вычисляется оно по формуле «200 минус возраст») и вы не ощущаете боли или сильной одышки, можно считать, что вы хорошо адаптированы к жизни.

3 Поставили диагноз стенокардия и вы перестали ходить на работу?

Неправильно. Вы можете вести достаточно активный образ жизни. Просто надо принимать все прописанные врачом лекарства. Если же предстоит тяжелая работа, примерно за 5 минут до ее начала нужно принять дополнительную таблетку нитросорбида или положить под язык нитроглицерин. То же самое рекомендуется делать, если вам надо выйти на улицу в холодную или ветреную погоду. Если боль возникла во время физической нагрузки, нужно сесть или лечь, положить под язык таблетку нитроглицерина и расслабиться. Приступ обычно проходит через 10 минут.

4 Думаете, что раз поставили высокую степень стенокардии, значит, недалеко до инфаркта.

Для обозначения степени тяжести стенокардии ее поделили на классы. Это деление условно. Человеку, страдающему стенокардией, важен не сам класс, а анализ собственных ощущений. Главное, не упустить момент, когда болезнь начнет прогрессировать. Вас должно насторожить, что при подъеме по лестнице приступы стенокардии раньше возникали после третьего этажа, а теперь — на втором. Тогда надо посетить врача. Если приступов нет, значит, беспокоиться не стоит.

> ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА ИЗМЕЛЬЧИТЕ 150 Г ХРЕНА И ПЕРЕМЕШАЙТЕ СО 100 Г МЕДА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 1 РАЗ В ДЕНЬ.

5 Диагноз стенокардия может быть неверным, если человек не ощущает болей в сердце.

Диагноз обычно ставится, когда вас что-либо беспокоит. Если на кардиограмме врач обнаружил какие-то изменения, это еще не стенокардия, и нужно пройти тщательное обследование. Часто кроме стандартной ЭКГ для уточнения диагноза требуется суточное мониторирование и тесты с физической нагрузкой, например на велоэргометре или на бегущей дорожке. Если все эти диагностические пробы не выявят изменений, можно с большой вероятностью сказать, что ишемической болезни сердца и стенокардии у вас нет.

6 Вы принимаете таблетки не 4 раза в день, как это прописал врач, а 2 раза, так как это удобнее.

Некоторые лекарственные препараты из группы нитратов принимают 4 раза в день из-за короткого действия. Существуют лекарства и более длительного действия. Они активны в организме 12-14 часов, а иногда сутки и больше. А еще можно в аптеке купить лекарственные мази, которые также могут предотвратить приступы стенокардии.

Удобно использовать и пластыри, содержащие нитроглицерин. Лекарство постепенно всасывается в кровь, создавая надежную защиту для сердца. Их накладывают на предплечье на 12-14 часов. Потом можно снять пластырь, сделать перерыв на 10-12 часов и наложить новый. Такие перерывы нужны, чтобы организм не становился зависимым от лекарства, а доза нитроглицерина оставалась минимальной. Резко прекращать применять нитроглицериновый пластырь не стоит — могут появляться симптомы отмены.

Побочные эффекты нитроглицериновых пластырей: настойчивые головные боли, головокружение и обморочные состояния. Пластыри могут вызвать понижение кровяного давления, особенно при употреблении алкоголя. Другими побочными эффектами нитроглицериновых пластырей является раздражение кожи на месте их наклеивания, тошнота и рвота. О таких реакциях на применение нитроглицериновых пластырей надо сообщать врачу. Неясное зрение, сухость во рту, повышенное потоотделение и боль в области грудной клетки — нормальные побочные эффекты пластырей. Безотлагательного медицинского внимания требуют необычная мышечная слабость, слишком медленное или быстрое сердцебиение и затрудненное дыхание. Отеки лица, губ, горла и рта могут быть тяжелой аллергической реакцией на нитроглицериновые пластыри. Их лучше не использовать пожилым людям. Небезопасны они и для кормящих матерей.

Есть также специальные таблетки, которые приклеиваются во рту на слизистую оболочку щеки и там постепенно рассасываются. Но все, что касается приема нитратов, важно согласовать с врачом. Побочных действий у этих препаратов не так много, но, например, людям с некоторыми формами глаукомы нитраты надо использовать с осторожностью.

7 При болях в сердце надо сразу вызывать скорую.

Нет-нет! Первое, что нужно сделать, — остановиться, сесть, а еще лучше — лечь. Если через полминуты боль не ушла, положите под язык таблетку нитроглицерина и подождите, пока она рассосется. Можно использовать капли, аэрозоли с нитратами. Если через 5 минут боль не проходит, надо принять еще одну таблетку. Так с пятиминутными перерывами можно принять не более 5 таблеток. Боль сохраняется? Медлить больше нельзя — надо вызывать скорую.

Н. Ф. Алферов, кардиолог, кандидат меднаук

От простуды — целебный пар

Залейте 3 ст. ложки цветков ромашки лекарственной 0,5 л крутого кипятка и кипятите 5 минут. Процедите, в горячий отвар добавьте 2 ст. ложки смеси лукового и лимонного соков (1:1). Наклонитесь над посудой, накройте голову полотенцем и подышите над паром 5 минут.

Душица поможет при фарингите

Залейте 2 ст. ложки сухой травы душицы стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Настой можно использовать и для орошения горла, ингаляций.

После инсульта — депрессия

В течение двух лет после инсульта каждому четвертому больному ставят диагноз депрессия.

Первые признаки хандры появляются уже в первые три месяца. Это расстройство психики надо лечить, так как депрессия повышает риск преждевременной смерти. Только назначение антидепрессантов не помогает. Каждый случай индивидуален. Лечить депрессию надо, оценивая тяжесть состояния пациента.

Измеряйте давление правильно

Для достоверного результата измерять артериальное давление нужно на обеих руках.

Ученые рекомендуют не только пациентам, но и врачам измерять артериальное давление не на одной руке, как это обычно бывает, а на обеих. Это позволяет выявить возможные проблемы с сердцем и сосудами. Разница между результатами измерения на правой и левой руках, даже небольшая, говорит о возможном появлении сердечно-сосудистого заболевания. Кстати, разница между давлением на правой и левой руках чаще всего бывает у людей старше 40 лет, склонных к заболеванию сахарным диабетом и имеющих высокий уровень холестерина.

Не навреди

«Но-шпа» снимает спазмы, но...

Это популярное лекарство отпускается без рецепта врача и недорогое. Но при повышенном давлении любые лекарства надо принимать осторожно, даже «Но-шпу».

«Но-шпа» помогает снять спазмы сосудов, которые возникают и у гипертоников при резком повышении давления, и у гипотоников — при резком его снижении. «Но-шпа» способна стабилизировать артериальное давление. Побочные действия возникают редко, но они есть. Это бессонница, слабость в теле, потливость, иногда учащается пульс. Чаще всего такое случается из-за передозировки. Поэтому принимать любой лекарственный препарат необходимо строго в указанных дозах.

P.S. При повышении давления не надейтесь только на «Но-шпу». Примите тот препарат, который вам как гипертонику назначил лечащий врач.

Стихи наших читателей

Чувствую, сынок, ты где-то близко

Смуглой, худощавою рукою
Бабушка поправила платочек...
«Нет давно мне счастья и покоя:
Где же ты, мой старшенький сыночек?!
Нет у нас войны уже лет тридцать,
Нет ни похоронки, ни известий...
Был бы жив, сумел бы возвратиться...
Знаешь, где живем, — на том же месте.
Прихожу к седому обелиску,
Плача над чужими именами.
Чувствую, сынок, ты где-то близко —
В облачке, растаявшем над нами...
Приберу, пока хватает силы,
Помолясь с надеждою отныне:
Может быть, и за твоей могилой
Кто-нибудь присмотрит на чужбине».

Наталья Мишина

P. S. Наталья — логопед, работает в Брянском центре психолого-медико-социального сопровождения для детей и подростков. Поэт, переводчик, член Союза писателей России.

Авторитеты дают советы

Полип затаился...

Долгое время считалось, что опасны только крупные полипы в кишечнике. Однако в последние годы доктора стали настаивать на удалении даже маленького полипа. Об этом, и не только, мы беседуем с онкологом-проктологом, кандидатом медицинских наук Т. А. Тулеевой.

— Почему подход изменился?

— Раннее удаление полипа — это способ профилактики рака толстой кишки. Рак уносит много жизней. А развивается он зачастую именно из полипа. Изначально любой кишечный полип — это доброкачественное образование. По сути, это разросшаяся слизистая толстой кишки. Однако некоторые полипы способны перерождаться в злокачественные опухоли. Чем больше полип, тем выше вероятность такого превращения. Поэтому с крупными образованиями никогда не рисковали — удаляли их сразу же. Мелкие же порой не считали нужным трогать, потому что «время еще есть».

— На перерождение полипа в рак уходит около десяти лет. Зачем раньше срока идти на операцию?

— Вроде бы логично, но на практике это не всегда работает. Достоверно выявить полип можно только одним способом: пройти полный осмотр кишечника — колоноскопию. Если найдено маленькое образование, обследование необходимо повторять каждый год. Иначе невозможно увидеть, растет ли полип. Но колоноскопия — не самая приятная процедура, поэтому люди часто пропускают плановые обследования. Или человек приходит один раз, другой — вроде бы полип растет медленно. И успокаивается и больше не появляется. В итоге дело порой заканчивается не большими полипами, а запущенными опухолями. К тому же некоторые полипы перерождаются в рак быстрее, буквально за пару лет. Это редкость, но заранее предугадать такое поведение сложно, лучше не рисковать и удалить полип сразу же, даже маленький.

— Насколько сложна операция по удалению полипов?

— В ней нет особой сложности. Вмешательство проводят во время колоноскопии. Полип захватывают с помощью электрохирургической петли, срезают его и одновременно «запаивают» ранку, чтобы из нее не текла кровь. А совсем маленькие полипы могут удалять специальными щипчиками. В любом случае процесс безболезненный.

— Как питаться после такой операции?

— В течение нескольких дней после вмешательства придется питаться жидкой пищей и ограничить физическую нагрузку. Многие пациенты буквально через 3-4 дня выходят на работу. Более того, если человек очень занят, он может объединить диагностику и удаление полипов в одну процедуру. Раньше нужно было делать колоноскопию дважды. В первый раз — чтобы посмотреть, есть ли полип. Второй — чтобы удалить найденное образование. То есть было необходимо дважды пить специальные препараты для очищения кишечника, дважды терпеть дискомфорт во время процедуры. Сейчас многие хирурги действуют по схеме: нашли полип — удаляем его здесь и сейчас, прямо в ходе диагностической колоноскопии. Это удобно и позволяет сэкономить время. Но, конечно, на удаление нужно заранее давать согласие.

— После того как полип удален, здоровью кишечника больше ничего не угрожает?

— Не совсем так. Удаленный полип обязательно должен быть направлен в лабораторию. Там ткань исследуют под микроскопом и дают заключение, доброкачественное это образование или уже началось перерождение. Если все хорошо и удален обычный полип, расслабиться можно на три года и потом опять прийти на диагностическую колоноскопию. К сожалению, полипы могут образовываться снова. Если их нашли однажды, значит, к этому есть предрасположенность.

— Почему полипы вообще возникают? Можно ли как-то это предотвратить?

— Замечено, что полипы чаще образуются у людей, которые едят много красного мяса и мало овощей, богатых клетчаткой. Откажитесь от курения — оно плохо влияет не только на легкие, но и на кишечник. Старайтесь больше двигаться — физическая активность делает работу кишечника более слаженной. Если обследовать людей старше 50 лет, хоть один полип найдется примерно у каждого четвертого.

— На что нужно обращать внимание, чтобы не пропустить у себя кишечный полип?

— Это непростой вопрос. Чаще всего человек приходит к врачу с жалобой на появление в стуле крови или слизи, запоры, расстройства пищеварения. Однако если это все уже имеет место, то полип, скорее всего, большой. Маленькие не дают себя знать, они «таятся». Более того, люди годами живут с крупными полипами, которые уже начали перерождаться, и их ничто особенно не беспокоит. Поэтому нужно своевременно проходить профилактическое обследование. Колоноскопия дает точный ответ, есть ли в кишечнике проблемы. Это самый простой и надежный способ выявить полипы. Профилактическая колоноскопия рекомендована всем, кому исполнилось 50 лет, независимо от самочувствия. Полипы могут возникать и у более молодых людей. Однако именно с этого возраста вероятность их образования и перерождения резко увеличивается. Если же есть кровные родственники, у которых находили полипы или был рак толстой кишки, начинать профилактическое обследование надо в 45 лет. Во время колоноскопии ничего не нашли? Отлично, приходите снова через 10 лет.

ЕСЛИ В СТУЛЕ ПОЯВИЛИСЬ КРОВЬ И СЛИЗЬ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ПОЛИП БОЛЬШОЙ. МАЛЕНЬКИЕ НЕ ДАЮТ О СЕБЕ ЗНАТЬ.

— Колоноскопия — не самая приятная процедура. Неужели ее нельзя ничем заменить?

— Полной замены действительно нет. Если вы очень боитесь или не хотите испытывать дискомфорт, процедуру можно проводить под кратковременным наркозом. Если же нет возможности пройти колоноскопию, хотя бы сделайте анализ кала на скрытую кровь. Но по точности этот метод с колоноскопией не сравнить, и диагноз с его помощью не ставят. Микроскопическая, невидимая глазом кровь в стуле может быть признаком не только полипов или опухоли, но и, например, геморроя. Однако само ее появление — повод обязательно обратиться к специалисту и найти причину.

В Великобритании в свое время была запущена специальная программа. Каждому человеку, достигшему определенного возраста, присылали тест для анализа кала на скрытую кровь. Предлагалось его пройти и отправить образец по обратному адресу. Затем тех, у кого тест был положительным, приглашали на колоноскопию для дальнейшего обследования. В итоге в Великобритании удалось добиться того, что около 80% всех злокачественных опухолей кишечника выявляются на ранних стадиях.

Намотай на ус

■ ЗАМЕЧЕНО, ЧТО ПОЛИПЫ КИШЕЧНИКА ЧАЩЕ ОБРАЗУЮТСЯ У ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ЕДЯТ МНОГО КРАСНОГО МЯСА, МАЛО ОВОЩЕЙ.

■ СТАРАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ — ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕЛАЕТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА БОЛЕЕ СЛАЖЕННОЙ.

Настойка вёшенок снижает риск тромбоза

100 г мякоти грибов вешенки залейте 0,5 л водки, настаивайте неделю в темном месте. Процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке настойки в рюмке воды 3 раза в день за 15 минут до еды. Эта настойка укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина в крови, предупреждает появление опухолей и тромбов.

Сок лебеды хорошо очищает кишечник

А еще выводит из организма токсичные вещества. Свежие молодые листья и стебли растения пропустите через мясорубку и отожмите. Пейте сок по 1/4 стакана с 1 ст. ложкой меда 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

Из почты «Айболита»

Однажды мама зацепилась ногой за что-то острое...

Проткнула себе вену. Из нее полилась кровь. Мама обработала рану, забинтовала ногу, но кровь постоянно сочилась и рана никак не заживала. В больнице сказали, что надо оперировать, но по каким-то причинам операция не состоялась. После недельного лежания в больнице выписали маму домой. Кровь продолжала сочиться из раны, а мама только и делала, что меняла повязки. А я от соседки своей узнала о заживляющем свойстве моркови и решила полечить маму. Натерла морковь, отжала через марлю сок и полила им рану. Затем присыпала растертым в порошок стрептоцидом и забинтовала. Повязку мама не снимала 3 дня. В результате рана затянулась.

Помог морковный сок и моему мужу. Когда он вернулся из командировки, у него на ногах были ужасные раны, вызванные грибком. Раны были глубокие и гноились. Я сразу же выжала из моркови сок, полила им раны, присыпала стрептоцидом, сверху, чтобы бинт не прилип к ранам, обложила свежими листьями подорожника, забинтовала и оставила на 3 дня. Грибок исчез, раны зажили.

Виктория Борисовна Луценко, Ярославская обл.

Сам себе доктор

■ НАЧИНАЕТСЯ НАСМОРК И ОН ТОЧНО НЕ СВЯЗАН С ГРИППОМ? ВЫПЕЙТЕ 1/2 СТАКАНА ВОДЫ С 3 КАПЛЯМИ ЙОДА.

■ ПРИ МЕТЕОРИЗМЕ ВСКИПЯТИТЕ СТАКАН ВОДЫ, РАЗВЕДИТЕ В НЕМ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕДА И СТОЛЬКО ЖЕ ПОРОШКА СУХИХ ЛИСТЬЕВ ПОЛЫНИ. НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ И ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ПО УТРАМ.

■ НА ЯЗВЫ (В ТОМ ЧИСЛЕ ТРОФИЧЕСКИЕ) НАКЛАДЫВАЙТЕ ТОЛСТЫМ СЛОЕМ СВЕЖИЙ ДОМАШНИЙ ТВОРОГ, МЕНЯЙТЕ КАЖДЫЕ 3 ЧАСА.

Смотрим в зеркало

И ЧТО ТАМ ВИДИМ? СИМПТОМЫ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ. ХОРОШЕМУ СПЕЦИАЛИСТУ ДОСТАТОЧНО ОДНОГО ВЗГЛЯДА НА ЛИЦО ПАЦИЕНТА, ЧТОБЫ ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ОН НЕЗДОРОВ.

■ **На лице сеть мелких морщинок.** Если они преждевременные и по всему лицу — это первый признак обезвоживания организма. Иногда такой симптом может указывать и на более серьезную проблему — гипотиреоз (недостаточный уровень гормонов щитовидной железы). Этому заболеванию часто сопутствуют постоянное чувство холода, увеличение веса, частая усталость. А еще сеточка микроморщин бывает при сахарном диабете.

■ **Избыток волос на лице.** Нежелательные волосы, особенно у женщин вдоль линии подбородка и верхней губы, а также в области бакенбард, — первый признак, что не все в порядке с гормонами. Это может быть симптомом поликистоза яичников.

■ **Желтые бугорки вокруг глаз.** Ксантелазмы — так они называются по-научному — появляются из-за высокого уровня холестерина в крови. Они являются предвестниками сердечно-сосудистых заболеваний и сердечного приступа. В 2011 году датские ученые провели исследование с участием 13000 пациентов, которые имели похожие желтые наросты около глаз. Анализы показали: 70% из них имеют высокий риск развития артериосклероза. Почти половине в ближайшее десятилетие грозил сердечный приступ.

■ **Асимметрия сторон.** Может быть одним из первых признаков нервного заболевания и даже инсульта. Кто-то просто чувствует, что одна сторона лица онемела. Вторые не могут улыбнуться в полную силу. У третьих возникают проблемы с речью. Если вы столкнетесь с одним из этих симптомов, немедленно звоните в скорую! Первые четыре часа после инсульта самые важные для спасения человека.

■ **Изменился цвет лица.** Постоянная бледность часто говорит о том, что у человека анемия. Желтизна — о проблемах с печенью, скорее всего, она перестает должным образом перерабатывать красные кровяные тельца. Это грозит гепатитом, циррозом или раком печени. Об этом сигналят и пожелтевшие склеры глаз. А вот голубоватый оттенок кожи и синева на губах или у ногтевого ложа могут указывать на проблемы с сердцем или болезнь легких. Бледные губы говорят о нехватке железа в организме.

■ **Круги вокруг глаз.** Чаще всего это причина недосыпа, неправильного образа жизни или просто генетика. Но темные круги также могут сопровождать заболевания почек и надпочечников. Требуется точная диагностика и лечение.

■ **Красные пятна на щеках.** Они доставляют неудобства, потому что судят. Причина — проблемы с пищеварением. Речь может идти о целиакии — аутоиммунном заболевании, при котором организм неправильно реагирует на белок глютен. Симметричные пятна на щеках или скулах, которые соединяются на переносице в виде бабочки, чаще говорят о куперозе — нарушении кровообращения. Бабочка появляется и при дискоидной или диссеминированной красной волчанке — аутоиммунном заболевании с нарушением ДНК здоровых клеток.

Е. Н. Соловьева, терапевт, врач II категории

На приёме у гастроэнтеролога

Желудок расстроился после черешни...

ВСЕГДА В СЕЗОН ЕМ МНОГО ЯГОД...

Замораживаю их на зиму столько, чтобы хватило до весны. Но недавно после полукилограмма размороженной черешни в животе забурлило, начался понос. Почему?

Наталья Р., Краснодарский край

Черешня богата клетчаткой, стимулирующей работу кишечника. Эта полезная ягода несколько тяжеловата для пищеварения. Когда кишечник после спокойного зимнего рациона вдруг получает много клетчатки, то усиливается перистальтика, появляются колики и боль. Из-за чрезмерного количества фруктозы возникают брожение, бурление, вздутие живота. Чтобы этого избежать, советую есть черешню небольшими порциями — по 100-200 граммов, и лучше после еды. Сначала суп, каша, отварное мясо, а на десерт — ягоды.

ВРАЧ ПОСОВЕТОВАЛ МЕНЬШЕ ВОЛНОВАТЬСЯ

Начал беспокоить живот: через час-полтора после еды появляется вздутие, тяжесть. Врач заподозрил синдром раздраженного кишечника, назначил лечение и посоветовал поменьше волноваться. Какая здесь связь?

Мариам Махмедова, Чеченская Республика

Синдромом раздраженного кишечника часто страдают те, кто много нервничает. Это болезнь мнительных, дотошных людей, которые привыкли все делать на отлично. У них очень хорошо выражена связь кишечника с мозгом. Любая жесткая клетчатка — капуста, бобовые, отруби, причем даже в сочетании с кефиром, — может раздражать слизистую кишечника, посылая сигналы в мозг. Человек жалуется на плохое самочувствие, его часто настигает депрессия. Причиной синдрома раздраженного кишечника могут быть антибиотики. Если принимать эти препараты долго или в большом количестве, они изменяют микрофлору кишечника. Еще одна причина — нехватка ферментов, неправильное питание, возрастные изменения в работе кишечника.

ЗАЧЕМ ХЛЕБ НУЖНО ПОДСУШИВАТЬ?

Слышала, что хлеб надо есть не свежий, а подсушенный, тогда он не вреден. Это так?

Анна, Псков

Теплый свежий хлеб действительно можно есть не часто и не всем. Особенно осторожными стоит быть при заболеваниях желудка и кишечника. Свежий хлебный мякиш плохо пережевывается. Скатываясь в комочки, он лишь поверхностно смачивается слюной и желудочным соком. Поэтому и переваривается не полностью, особенно если съеденный хлеб был еще теплым. В кишечнике же частично переваренный хлебный мякиш начинает бродить. Выделяется много углекислого газа. Поэтому после употребления свежего хлеба возникают и вздутие живота, и боли, и рези в кишечнике. А хлебный крахмал под воздействием кишечных бактерий превращается в этиловый спирт. Он тоже пользы не принесет. Поэтому свежий хлеб лучше все-таки есть пореже. Подождите, пока он станет почерствее, или подсушите его в духовке. Во время сушки кислотность хлеба снижается. И он из калорийного превращается в диетический. И переваривается быстрее и легче.

Ю.В. Топоркина, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Полезно знать

● **При расстройстве желудка** залейте 3 ст. ложки сухого листа ежевики 2 стаканами кипятка. Варите на маленьком огне 10 минут, настаивайте 30-60 минут. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

● **Еще не понос, но...** Ваш организм склонен к поносам? Заварите как чай 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного в 1 стакане кипящей воды. Принимайте по 150 мл 3-4 раза в день до еды.

● **От поноса —** отвар боярышника. Залейте 5 г сухих плодов 1 стаканом горячей воды, кипятите 10 минут на маленьком огне. Настаивайте полчаса. Процедите и кипяченой водой доведите объем до первоначального. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Прикинь на себя

Пять друзей тоже лекарство

НАСКОЛЬКО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЫ ВЕДЕТЕ.

Хватает ли вашему организму воды?

Старый стандарт: надо выпивать 8 стаканов воды в день.

Новый стандарт: надо писать 5 раз в день.

Если выжать из мозга всю воду, он потеряет примерно три четверти своего веса. Каждой клеточке тела нужна влага, чтобы выжить. Даже легкое обезвоживание снижает выносливость, мотивацию и мыслительные способности. Старый совет врачей выпивать 8 стаканов воды в сутки — слишком общий. У мужчины весом 60 кг и у его 125-килограммового коллеги, фаната спорта, разные дозы. В общем, бросайте считать стаканы. Если вы писаете 4-5 раз в сутки (в общей сложности примерно литр мочи), значит, воды вашему организму достаточно.

P. S. За одну серьезную тренировку можно потерять с потом примерно 10% веса. Восполнять эти потери надо грамотно: взвешивайтесь до и после тренировки, а потом выпивайте (медленно!) 1-1,1 л воды на каждый килограмм ушедшего веса.

Толстый ли вы?

Старый стандарт: индекс массы тела (ИМТ) должен быть ниже 25.

Новый стандарт: объем талии, поделенный на объем бедер, ниже 0,9.

Индекс массы тела легко посчитать: возведите свой рост (в метрах) в квадрат, потом поделите свой вес (в кг) на это число — и результат готов. Но исследование, проведенное недавно в США, показало: до 10% здоровых мужчин, занятых тяжелым физическим трудом, по ИМТ надо считать жирными. Индексу безразлично, что создает лишнюю массу, — жир или мышцы. Но людям — нет. Так что вот другой простой параметр: измерьте объем талии на уровне пупка и объем бедер в самом широком месте. Разделите первое число на второе. Получили 0,9 или даже больше? Бегом в спортзал, снижайте риск диабета и гипертонии.

ИЗМЕРЬТЕ ОБЪЕМ ТАЛИИ НА УРОВНЕ ПУПКА И ОБЪЕМ БЕДЕР В САМОМ ШИРОКОМ МЕСТЕ. РАЗДЕЛИТЕ ПЕРВОЕ ЧИСЛО НА ВТОРОЕ. ПОЛУЧИЛИ 0,9 ИЛИ ДАЖЕ БОЛЬШЕ? БЕГОМ В СПОРТЗАЛ, СНИЖАЙТЕ РИСК ДИАБЕТА И ГИПЕРТОНИИ.

P. S. Чтобы избавиться от животика, забудьте о размеренности. Три активные тренировки в неделю на велотренажере (8-секундный спринт, потом 12 секунд расслабленной езды, потом опять быстрая езда — и так 20 минут) почти вдвое эффективнее для сжигания жира, чем тренировки той же продолжительности, выполняемые в одном темпе.

Оцените у себя риск инсульта

Старый стандарт: здоровый общий уровень холестерина.

Новый стандарт: триглицериды ниже 2,25 ммоль/л.

Общий уровень холестерина в крови действительно помогает оценить риск возникновения сердечных заболеваний. Но в случае с инсультом этот параметр не так полезен. Ученые утверждают: именно выход уровня триглицеридов (вид жиров) в крови за пределы нормы указывает на возросшую (в некоторых случаях вдвое) вероятность встретиться с инсультом. Так что раз в 4-6 лет сдавайте анализ крови на липиды (так называемая липидограмма) и показывайте результаты врачу.

P. S. Пища с высоким содержанием углеводов повышает уровень триглицеридов в крови. Сдабривайте макароны приправами с антиоксидантами — орегано, черным перцем и чесноком. Или выпейте бокал вина: в нем примерно столько же антиоксидантов.

- ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ МНОГО НАСТОЯЩИХ ДРУЗЕЙ, РЕЖЕ БОЛЕЮТ. К СОЖАЛЕНИЮ, У МНОГИХ ЛИШЬ ПО ДВА ДРУГА.
- ЧЕМ ВЫ ГИБЧЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ВАШИ СОСУДЫ И АРТЕРИИ.

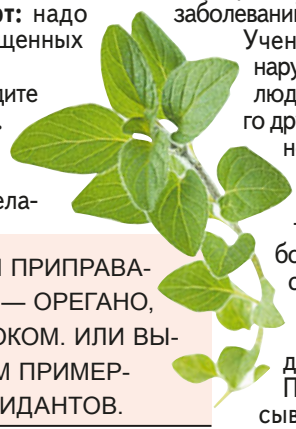
Чтобы сердце было здоровым

Старый стандарт: надо потреблять меньше насыщенных животных жиров.

Новый стандарт: проводите минимум 4 часа в день стоя.

Животные жиры превратились в изгоев с десяток лет назад. Ученые сделали их виновниками сердечных заболеваний. Те исследования уже опровергнуты, но общественное мнение закрепилось. Еще раз уточняем: на сегодня нет никаких доказательств, что насыщенные жиры вредят сердцу. А вот что ему точно вредит, так это малоподвижный образ жизни. Чем больше вы сидите в течение дня, тем выше риск сердечного приступа. Даже ежедневные походы в спортзал не уменьшают этот риск полностью (они слишком короткие). Так что можете не лишать себя удовольствия съесть хороший кусок мяса. Главное, заслужите его, проведя некоторое время на ногах.

P. S. Вовсе не обязательно весь день напролет стоять на ногах, как парикмахер. В Австралии офисные работники, страдающие от ожирения, чередуют сидение и стояние (смена позы каждые полчаса) и добиваются снижения уровня сахара в крови на 11% по сравнению с теми, кто сидит весь день.



СДАБРИВАЙТЕ МАКАРОНЫ ПРИПРАВАМИ С АНТИОКСИДАНТАМИ — ОРЕГАНО, ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ И ЧЕСНОКОМ. ИЛИ ВЫПЕЙТЕ БОКАЛ ВИНА: В НЕМ ПРИМЕРНО СТОЛЬКО ЖЕ АНТИОКСИДАНТОВ.

Сколько лет вы проживете

Старый стандарт: тест на гибкость.

Новый стандарт: сила хвата.

Тест: «Сядьте на пол, выпрямите ноги и попробуйте достать руками до пальцев ног» дает некоторую информацию. Как установили японские ученые, чем вы гибче, тем лучше чувствуют себя ваши сосуды и артерии. Но есть тест получше — на силу хвата. Ученые установили связь: чем слабее хват, тем выше риск внезапной смерти, инсульта и инфаркта.

P. S. Одно только укрепление силы хвата не поможет здоровью. Стоит разобраться, почему у вас слабые руки: вы плохо спите, неправильно питаетесь или просто вам не хватает нагрузок? Ну а чтобы усилить хват, делайте упражнение «Прогулка фермера»: берите самые тяжелые, какие можете, гантели и ходите с ними.

Чтобы укрепить иммунную систему

Старый стандарт: 1 стакан апельсинового сока на завтрак.

Новый стандарт: 5 близких друзей.

Еще в 1970 году считалось, что 1000 мг витамина С в сутки (2,3 литра апельсинового сока) защищают от простуды. Но финские ученые не нашли никакой связи между витамином и профилактикой простудных заболеваний. А что помогает? Ученые из США обнаружили: в организме людей, имеющих много друзей (настоящих, а не в соцсетях), воспалительные процессы не так активны, и они реже болеют. Сегодня, по статистике, у каждого человека всего по два близких друга, и этого мало. Психологи прописывают всем повышенное дружелюбие: пять друзей — уже лекарство.

P. S. У пенсионеров, которые ходят в гости к друзьям и родственникам не реже трех раз в неделю, вероятность депрессии на 77% ниже, чем у затворников.

Доктор одуванчик

■ **От косточек на больших пальцах ног.** Возьмите баночку и до плечиков заполните ее пухом (когда одуванчики отцветают, головка становится пушистой) одуванчиков. Залейте нашатырным спиртом, потрясите и держите в плотно закрытой банке 3 недели. У вас получится жидкость черного цвета, которой надо смазывать больные места. Боли проходят, косточки со временем уменьшатся.

■ **Снижаем давление.** Соберите 400 цветков одуванчиков, тщательно промойте и замочите на сутки. Затем слейте воду, еще раз промойте цветки и смешайте с 2 лимонами, нарезанными вместе с цедрой (вместо лимонов можно взять 1 чайн. ложку лимонной кислоты). Смесь опустите в 0,5 л кипящей воды и подержите на маленьком огне 15 минут. Остудите, процедите. Добавьте 1 кг сахара и варите, пока варенье по цвету и консистенции не станет напоминать мед.

■ **При повышенном давлении.** Примите 1 чайн. ложку одуванчикового меда, и через 7-8 минут давление снизится на 10 единиц. Таким образом, каждая чайная ложка «меда» снижает давление на 10 единиц. Лекарство хранится в холодильнике около года.

От сиреневой настойки бронхита не стало

Пишу в газету впервые, хотя дружу с «Айболитом» много лет. Не буду ни на что жаловаться, так как болячек хватает у всех. Просто хочу поделиться рецептом. У меня был застарелый хронический бронхит. По два раза в год лежала в больнице, эффекта никакого, пока сама не сделала настойку сирени. Набрала в 3-литровую банку цветков сирени (не уплотняла), залила до плечиков водкой. Поставила в темное место на 10 дней, затем процедила и поставила в холодильник. В течение 10 дней подряд вечером перед сном пила через трубочку негорячий чай, в который добавляла 1/2 стакана настойки. От бронхита не осталось и следа. Так что не опоздайте и, пока не отцвела сирень, приготовьте целебную настойку.

О. Н. Ромашкина, Ставропольский край

На приёме у невролога

Шею заклинило...

У меня стало случаться защемление суставов в области шеи. Происходит это неожиданно: поднимаю голову или, наоборот, опускаю и вдруг — щелчок. И я уже не могу пошевелиться — заклинило! Осторожно двигаю головой, пока шею не «расклинит». Врач поставил диагноз остеохондроз шейных позвонков и дал общие рекомендации: не переохлаждаться, спать на ортопедической подушке, избегать резких движений. Что еще поможет?

Ирина М., Вологодская обл.

Практически всем людям свойственна сутулость, при которой задняя группа мышц, особенно длинные мышцы спины, постоянно напряжена. Массаж этих мышц малоэффективен. Гораздо важнее следить за правильной осанкой. Если у вас сидячая работа, надо через каждый час делать перерыв, выпрямить спину и шею, прогуляться (хотя бы по коридору), направив взгляд вперед-вверх, размять шею, делая наклоны головы вперед-назад, влево-вправо. Чтобы снять боль в области шеи, есть два простых и эффективных упражнения.

* Сделайте глубокий вдох. На выдохе медленно поворачивайте голову вправо и влево, ощущая, как растягиваются мышцы шеи. После выдоха осторожно сделайте короткий рывок головой назад. Если при этом в шее что-то хрустнуло — не пугайтесь, это разламываются соляные столбики на отростках шейных позвонков. Повторите 10 раз, делая рывок головой в противоположных направлениях.

* Представьте, что ваша голова нанизана на горизонтальную ось, проходящую перпендикулярно шее через нос. Совершайте колебательные движения головой (влево-вправо) вокруг этой оси. Все движения плавные, голова качается, как неторопливый маятник (представьте себя в роли известной детской игрушки — китайского болванчика). При этом в крайних положениях головы возможен уже известный вам хруст — это хороший знак. Повторите 20 раз.

Параллельно можно применить курс мануальной терапии, но это уже в компетенции специалиста. Самостоятельные попытки могут только навредить.

Д. Н. Фролов, врач-невролог

Не навреди

В народных рецептах для лечения простудных заболеваний и гриппа, которые сопровождаются кашлем, в состав травяных сборов часто включали мать-и-мачеху. Однако согласно последним исследованиям эта трава губительно действует на печень. Поэтому тем, кто лечится растительными снадобьями и у которых нездорова печень, лучше отказаться от этой травки.

СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ ЛЮБИСТКА ХОРОШО СНИМАЮТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ. СЛЕГКА РАЗОМНИТЕ ИХ И ПРИЛОЖИТЕ КО ЛБУ И ВИСКАМ.

Язвы не было, а желудок всё равно болел...

Долгое время я никак не могла понять, почему у меня появились желудочные спазмы. Врачи говорили, что все нормально, никакой язвы нет. А желудок все равно болел. Есть вообще не хотелось, пищу в себя я буквально запихивала, ела через силу. Потом узнала про такое вот средство, которым сейчас делюсь со всеми, у кого похожие проблемы. Залейте 2 чайн. ложки измельченного корня аира стаканом кипятка и на ночь оставьте настаиваться в термосе. Настой пить надо теплым по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Можно не настаивать корни всю ночь. Как вариант: залейте 3 чайн. ложки корней 2 стаканами воды и кипятите, закрыв крышкой, 15 минут на маленьком огне. Мне это средство помогло, посоветовала знакомому, он говорит, ему тоже стало легче.

Ольга Максимовна Щекотихина, Казахстан

Молодые листья берёзы спасают от отёков

Справляться с отеками мне помогает настой листьев березы. Помогает он и при почечных, и при сердечных отеках. Вот только листья нужны весенние, молодые, потому что летние уже не такие полезные, в них могут накапливаться токсические вещества. Мелко режу 100 г листьев, заливаю 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаиваю 6 часов, процеживаю и отжимаю. Даю настою отстояться, чтобы появился осадок, — он не нужен, поэтому после отстаивания переливаю настой, чтобы избавиться от осадка. Принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

И. В. Ашкенази, Чебоксары

Ешь сельдерей и не болей

■ **При подагре** принимайте сок из корнеплодов сельдерея или черешков по 1 десертной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

■ **Беспокоит остеохондроз?** Достаточно пить сок сельдерея по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день.

■ **Болят суставы?** Залейте 1 ст. ложку измельченного корнеплода 2 стаканами кипятка. Настаивайте 4 часа в плотно закрытой посуде. Принимайте настой по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

■ **При диабете II типа** залейте 20 г свежих листьев сельдерея стаканом кипятка. Через 20 минут процедите и пейте по 50-60 мл 3 раза в день перед едой.

Спать в носках

ЕСЛИ НОГИ ЛЕДЯНЫЕ И ДАЖЕ ПЛОТНАЯ ПИЖАМА ОСОБО НЕ СОГРЕЕТ, ПОМОГУТ СОГРЕТЬСЯ В ПОСТЕЛИ НОСКИ.

Ножкам должно быть уютно

Когда в спальне холодно, это мешает расслабиться и набраться сил за ночь. Наденьте носки, в них действительно будет теплее. А можно еще положить у ног бутылку с горячей водой. А еще приятнее опустить вечером стопы в тазик с теплой водой. А потом — сразу под одеяло. И кожа дышит, и резинка не давит... Одно но: на ночь нужно надевать только чистые носки, а не те, которые вам лень снимать по возвращении с работы.

Правильные носки — без тугой резинки

Тугая резинка может пережимать сосуды ног, препятствуя нормальному кровообращению. Поэтому выбирайте носки со слабой резинкой. Существуют особые медицинские носки для диабетиков. В них совсем нет ни швов, ни резинок. Ничего не давит и не натирает. Натуральные материалы позволяют коже дышать и не вызывают раздражения.

Пятки будут гладкими

Хороший повод надеть вечером носки — гладкая кожа на стопах. Увлажняющий крем, да еще с мочевиной, помогает напитать кожу полезными веществами и расслабиться после трудового дня. При таком уходе ваши пятки никогда не будут сухими и огрубевшими.

В чем дома ходить

Внешний вид носков тоже имеет значение. Толстые и колючие вязаные носки простительны при болезни. А для комфорта выбирайте легкие симпатичные носочки ярких расцветок. Тогда на вас будет приятно посмотреть!

Если в горле першит...

А еще из носа вот-вот закапает... Нужно достать из шкафа толстые шерстяные носки, насыпать в них горчичный порошок и надеть на ночь. Утром будете как огурчик — проверено! Тепло создает приток крови к нижним конечностям. Это помогает выздоравливать быстрее.

Не заставляйте своих детей надевать носки на ночь без особой необходимости, только потому, что вам так спокойнее. Человеческий организм устроен мудро. У него есть собственные механизмы терморегуляции. Так что если ваше чадо постоянно сбрасывает одеяло и раскрывается во сне, вдруг ему просто жарко?

А. М. Сычева, терапевт

Скорая помощь от природы

■ **ГРИБОК НА НОГАХ?** СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ МЯТЫ ИСТОЛКИТЕ С СОЛЬЮ. КАШИЦУ НАМАЖЬТЕ МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ НОГ, ОБМОТАЙТЕ ЦЕЛЛОФАНОМ И НАДЕНЬТЕ НОСКИ. ДЕРЖИТЕ ЧАС. ДЕЛАЙТЕ ТАК ДО ИСЧЕЗНОВЕНИЯ ГРИБКА.

■ **АСТМУ ЛЕЧИТ ПОДОРОЖНИК.** ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 15 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ **ОТ ЗАПОРА — СЛАБИТЕЛЬНЫЙ НАСТОЙ ЦВЕТКОВ ВАСИЛЬКА.** ЗАЛЕЙТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СУХИХ ЦВЕТКОВ СТАКАНОМ КРУТОГО КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Отваром свёклы я лечу поджелудочную железу

Поделюсь простым и доступным рецептом лечения поджелудочной железы. Пользуюсь им в периоды обострения и для профилактики. Очищаю и мелко нарезаю 3 свеклы, заливаю 2 л кипятка и варю на маленьком огне, пока свекла не разварится. Потом мну ее толкушкой, процеживаю и пью отвар по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение длительное, 5-6 месяцев, но эффективное. Хранить отвар надо в холодильнике.

Варвара Ивановна Черкашина, Омская обл.

Теряете зрение? Поможет ярутка

Тем, кто с годами потерял остроту зрения и вынужден носить очки, советую пить настой ярутки полевой. Мне она хорошо помогает. Беру 3 ст. ложки травы ярутки, измельчаю в ступке или пропускаю через мясорубку. Заливаю стаканом охлажденной кипяченой воды, настаиваю ночь, потом процеживаю. Пью по 3 ст. ложки 3-5 раз в день за полчаса до или через 2 часа после еды. Настой храню в холодильнике. Курс лечения — 2 месяца. Хочу отметить: уже через 2 недели такого лечения зрение заметно улучшается.

P. S. Заготавливать ярутку можно с весны до осени. Я, например, срезаю всю надземную часть и сушу в тени, как сено. Храню в пучках или холщовых мешочках в сухом темном прохладном месте.

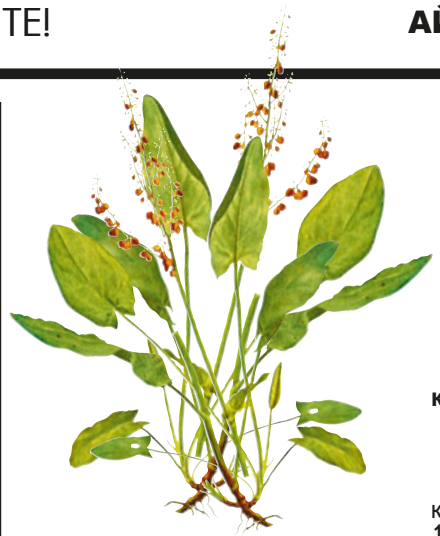
О. В. Вострикова, Краснодарский край

Крапива спасла от кожного зуда

Он мешал мне спать. Я нарвал охапку цветущей крапивы, запарил кипятком, процедил и вылил настой в ванну. Лежал в ней 15 минут. Зуд исчез, кожа очистилась, улучшилось общее самочувствие. Крапивные ванны принимал 1 раз в неделю. Целебные ванны можно делать и из сухой крапивы (залить 250 г 1 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить).

Андрей Григорьевич Малыгин, Калужская обл.

ДАЖЕ ЕСЛИ ВИДИШЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ВРЕТ, СЛУШАЙ ЕГО И СТАРАЙСЯ ПОНЯТЬ, ПОЧЕМУ ОН ВРЕТ.



ГНОЙНЫЕ РАНЫ ИЛИ ЯЗВЫ? ДВАЖДЫ В СУТКИ СМАЗЫВАЙТЕ ИХ СОКОМ ЩАВЕЛЯ ИЛИ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ БИНТ, СМОЧЕННЫЙ ЩАВЕЛЕВЫМ СОКОМ, РАЗВЕДЕННЫМ ВОДОЙ (1:1), НА 15 МИНУТ.

Варенье и мёд из одуванчиков

Если вы приготовите это варенье, не давайте его детям! Это лакомство только для взрослых. И принимайте его как лекарство.

ПЕРВЫЙ РЕЦЕПТ

Соберите 450 цветков одуванчика. Залейте их водой и настаивайте 12 часов (всю ночь). Утром вымоченные цветки хорошо промойте под проточной водой. Положите их в кастрюлю и залейте 0,5 л воды. Добавьте пол-лимона (без кожуры — она часто горчит). Держите на маленьком огне 20 минут, затем снимите с огня и процедите. В сироп добавьте 1 стакан сахара, снова поставьте на маленький огонь еще на 20 минут. Варенье из одуванчиков готово. Получится полужидкая сладость, которой можно лечить печень и почки. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день как лекарство. Содержащиеся в цветках одуванчика горечи очищают печень, а благодаря мочегонному действию очищаются и почки.

ВТОРОЙ РЕЦЕПТ

Нужно взять: 50 цветков одуванчика, 0,5 кг нарезанных зеленых яблок, 1 стебель измельченного ревеня, 1 л воды, около 500 г сахара, сок одного лимона. Положите все ингредиенты в кастрюлю и держите на маленьком огне 30 минут. Процедите сироп через сито. Взвесьте прозрачный, красивого желтого цвета сироп, затем добавьте такое же количество сахара. Перелейте сироп с сахаром в кастрюлю, доведите его до кипения и варите, пока не загустеет. Будьте осторожны, чтобы варенье не кипело слишком долго, иначе оно поменяет цвет. Это варенье из цветков одуванчика идеально подходит для йогурта и блинов.

МЕД ИЗ ЦВЕТКОВ

Для приготовления 1 л меда сорвите 350 цветков. Промойте цветки под проточной водой, всыпьте их в 1 л воды, доведите до кипения и варите на маленьком огне час. Процедите, в зеленого цвета сироп всыпьте 1 кг сахара, доведите до кипения и опять держите на маленьком огне час. За 15 минут до готовности добавьте сок одного лимона. Дайте жидкости отстояться до утра — мед из одуванчиков готов. Принимать снадобье надо по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Одному человеку на год хватает 3 л меда.

СИРОП ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Если донимают приступы болей из-за обострения желчнокаменной болезни, поможет сироп из одуванчиков. В 3-литровую банку уложите слоями свежесорванные желтые цветки одуванчиков, каждый слой пересыпая сахаром. Утрамбуйте деревянной палочкой и дождитесь, пока у самого горлышка не появится липкий сок. Когда цветы пропитаются сиропом, образуется сплошная масса. Разведите 1 чайн. ложку сиропа из одуванчиков в 1/4 стакана теплой воды и выпейте. Не пройдет и 10 минут, как боли заметно уменьшатся.

Про бабушку

Бабушка всегда была веселая, озорная, компанейская, с крепким здоровьем. Гостить у нее для меня было счастьем. Но...

Со временем с ней начали происходить непонятные для нас, родственников, вещи. Это заставляет нас реже с ней общаться.

...В тот год деда начало подводить здоровье. Положили его в больницу с инсультом. Дед не сдавался, боролся с недугом из последних сил и не унывал. Както раз собрались мы ехать к нему повидаться, а тут вдруг бабка ни с того ни с сего слегла. В руках и ногах сила пропала, глаза не видят, в груди жар... В общем, повезли бабулю в ту же больницу, где лежал дед.

В приемном отделении врач никак не хотела ее класть, долго осматривала и ничего серьезного не находила. Пришлось уговаривать доктора положить ее. Наконец я проводила еле ходившую бабушку до палаты и пошла в столовую, чтобы взять еду для деда. Каково же было мое удивление, когда я увидела свою немощную бабулю рядом с дедом у него в палате! Она жевала пряники и веселила находившихся там мужчин. Мне стало не по себе, но я тогда подумала: наверное, рада, что дед рядом.

Уже прошло много лет. Деда давно нет в живых, бабушка все так же «умирает» время от времени. А моя впечатлительная мама, переживающая за всех, каждый раз боится, что потеряет ее навсегда.

Бабуля придумывает новые варианты своей «кончины». Например, может сползать по стене, убедительно пуская пену изо рта. Может изображать предсмертные судороги, сопровождая их глубокими вздохами и словами «Все, конец мне пришел!». А через полчаса спокойно, доедая огромную тарелку щей, будет спрашивать окружающих: «Что вы какие-то злые?..» Очень боюсь, что по женской линии это и нам с мамой передастся, тьфу-тьфу, не дай бог!

Елена А., Пермский край

От редакции. Психологи в таких случаях советуют не стесняться и не позволять так с вами обращаться. Такие манипуляторы, взывая к состраданию, давят на эмоции, чтобы добиться своих целей. И добиваются. Сами того не осознавая, вы соглашаетесь со всем, что они требуют, лишь бы поскорее отделаться. Научитесь отказывать такому болящему. Кстати, Елена, от такого недуга у вас выработался хороший иммунитет.

При неврозе

РАСЦВЕЛ ПОДСОЛНУХ? ОБОРВИТЕ ЖЕЛТЫЕ ЛЕПЕСТКИ ПО КРАЮ, НАПОЛНИТЕ ИМИ ПОЛ-ЛИТРОВУЮ БАНКУ, ЗАЛЕЙТЕ ДОВЕРХУ ВОДКОЙ И НАСТАИВАЙТЕ 10 ДНЕЙ В ТЕМНОМ МЕСТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЗА 10-15 МИНУТ ДО ЕДЫ ДО УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ.

Для меня тополиный пух — огромная проблема

Как только зацветают деревья, у меня начинается конъюнктивит. Пробовала много разных капель и примочек, пока не нашла хорошие средства, которые всегда меня выручают. Вот мои рецепты. Смачиваю хлопчатобумажную салфетку в свежем соке укропа, слегка отжимаю, складываю в несколько раз и прикладываю к больному глазу на 15-20 минут. При воспалении слизистой оболочки глаз также хорошо помогают и примочки из настоя цветков василька. Заливаю 1-2 чайн. ложки измельченных цветков стаканом кипятка, настаиваю 2 часа и процеживаю. Смачиваю ватный тампон в настое и прикладываю к глазам на 15 минут.

Е. Н. Добрянская, Н. Новгород

Цифры и факты

САХАРНЫЙ диабет развивается у тех, кто имеет к этому наследственную предрасположенность. Если больны оба родителя, риск повышается до 30%.

ЧАСТО болеете гриппом, ОРВИ и переносите их на ногах? Рискуете стать диабетиком. Вирусная инфекция может спровоцировать развитие этой болезни.

ЕСЛИ женщина во время беременности набрала вес более 17 кг и ее ребенок родился с весом 4,5 кг и больше, она тоже находится в группе риска.

ДАЖЕ при нормальных показателях крови после родов необходимо регулярно проводить обследование, так как спустя 10-15 лет может развиться диабет II типа.

ОТ сердечно-сосудистых осложнений умирают 75% больных диабетом.

САМЫЙ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЙ ВЕТЕР — ТОТ, ЧТО В ГОЛОВЕ.

На каждый день

● Для профилактики диабетической ретинопатии смешайте 5 ст. ложек соцветий боярышника, 2 ст. ложки хвоща полевого и 3 ст. ложки спорыша (птичьего горца). Залейте 2 чайн. ложки сбора стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 1 месяц.

● Чтобы снизить сахар в крови, выжмите сок 1 лимона. Разбейте в него одно сырое яйцо и взбейте коктейль. Выпейте утром натощак, через час можно что-нибудь съесть. Делайте так 3 утра подряд. Через 10 дней повторите.

● Натрите на крупной терке 100 г белого корня пастернака и залейте 0,5 л молока. Кипятите 3 минуты на маленьком огне. Съешьте смесь и после этого ничего не ешьте и не пейте в течение 4 часов. Лечитесь 6 дней подряд, затем повторите через месяц. Сахар снижается отлично.

Створки фасоли

Спасают от боли

■ Чтобы избавиться от отечности, сопутствующей сахарному диабету, залейте 50 г порошка из сухих створок фасоли 400 мл крутого кипятка, настаивайте ночь в термосе. Процедите, сырье отожмите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20-25 минут до еды. Или залейте 3 ст. ложки измельченных сухих створок фасоли 1 л холодной воды, настаивайте 8 часов. Процедите, сырье отожмите и принимайте по стакану перед каждым приемом пищи.

■ Для укрепления иммунитета залейте 2 ст. ложки измельченных створок фасоли 500 мл кипятка. Поместите на паровую баню и томите 15 минут. Затем кастрюлю накройте крышкой и оставьте на 1 час, чтобы отвар остыл. После процедите и долейте кипяченой водой до первоначального объема. Еще раз доведите до кипения и сразу снимите. Пейте по 100 мл 3 раза в день после еды.

■ Страдаете от ревматизма и подагры? Залейте 40 г сухих створок фасоли 1 л воды и держите час на водяной бане. Затем процедите, сырье отожмите. Принимайте по стакану 4 раза в день.

■ При хроническом панкреатите в термос засыпьте 2 ст. ложки измельченных сухих створок фасоли и залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте 5 часов. Принимайте по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3-4 раза в день.

Прикинь на себя

Горькая сладость

На приёме у эндокринолога

МУЖУ НИКАК НЕ УДАЁТСЯ СБРОСИТЬ ВЕС...

Муж всегда был полный. При росте 180 сантиметров весит больше 130 килограммов. В прошлом году у него обнаружили диабет. Врач назначил таблетки и настойчиво советует хотя бы немного похудеть. Но мужу, хотя он мало ест, никак не удается сбросить вес. В чем причина?

Анна Васильевна Прокопьева, Чебоксары

Однозначно, мужу необходимо похудеть. Советую вести две-три недели пищевой дневник, фиксируя все свои перекусы и выпитую жидкость. Нередко бывает, что человек много не ест, но выпивает два бокала вина, пива или балует себя фруктовым соком или парой карамелек. В итоге за неделю набирается приличное количество килокалорий. Чтобы их израсходовать, нужна хорошая физическая нагрузка. Идеальны — быстрая ходьба, плавание, зимой — лыжи.

Молоко, выпитое на завтрак, помогает контролировать уровень сахара до самого вечера.

ЛЕЧУСЬ, НО САХАР ВСЕ РАВНО ВЫСОКИЙ

У меня диабет II типа. Принимаю «Сиофор» (по 850 ед. 2 раза в день). Динамика практически нулевая. Есть ли более современный и эффективный препарат? Диету соблюдаю, похудела на 11 кг с начала лечения.

Наталья, Саратов

Сахарный диабет — серьезное заболевание. Лечение назначается или меняется после обследования только врачом. Он учитывает осложнения и сопутствующие заболевания. Таблетки от диабета — не витамины! Попробуйте увеличить дозировку «Сиофора» на ночь (+0,5 таблетки).

БОЮСЬ, ЧТО ТОЖЕ ЗАБОЛЕЮ ДИАБЕТОМ...

У меня болеет диабетом мама. Я боюсь, что тоже заболею. Какие первые признаки диабета?

Лариса, Московская обл.

Как правило, начало сахарного диабета II типа в 80% случаев незаметное. Как не пропустить этот момент? Надо насторожиться женщине, которую вдруг начал беспокоить зуд половых органов. Или если часто возникают фурункулы, беспокоит сухость кожи, кровоточивость десен и подолгу не заживают ранки. Одним из первых признаков диабета может стать ухудшение зрения (при высоком уровне сахара повреждаются мелкие сосуды сетчатки). Жаль, что нередко о диагнозе сахарный диабет человек узнает после того, как дерматолог, стоматолог, офтальмолог и другие специалисты рекомендовали сделать анализ на уровень сахара в крови.

МОГУТ ЛИ БЫТЬ ВИНОВАТЫ ЛЕКАРСТВА?

Могут ли они провоцировать сахарный диабет? Подозреваю, что это мой случай. Болят суставы, от ревматизма принимаю гормоны...

А. К. Сорокин, Волгоградская обл.

Да, такой диабет называется вторичным сахарным диабетом. Причиной могут стать кортикостероиды, лекарства, применяемые при ревматических заболеваниях, астме, ряде кишечных, кожных и других аутоиммунных заболеваниях.

И. Н. Новик, эндокринолог

Зелёная редька — моё лекарство

Я натираю на мелкой терке 3 кг зеленой редьки, заливаю 0,5 л водки, перемешиваю и перекладываю в 3-литровую банку. Закрываю горлышко банки тканью и ставлю в темное место на 40 дней. Затем процеживаю и пью по 50 мл 4-5 раз в день, гущу съедаю. Это средство хорошо снижает сахар. Если диабет у вас давно, нужно выпить 3 банки настойки редьки, но не сразу, а с перерывами по 10 дней. Я провела один курс лечения зеленой редькой, а затем стала лечиться по другому рецепту.

Г. В. Магамедова, Дагестан

Отруби приносят мне облегчение

Очень полезно есть отруби при сахарном диабете. Они тормозят повышение уровня сахара в крови, уменьшают потребность в инсулине. Поскольку у меня диабет и я принимаю инсулин, отруби приносят мне облегчение. Надеюсь, они и вам помогут.

Н. Т. Стульнева, Воронежская обл.

Самые счастливые дети живут в Дании

Дания с 1973 года сохраняет за собой официальный статус страны, где живут самые счастливые люди в мире. Как датским родителям из поколения в поколение удается растить счастливых детей?

После выписки младенца несут на работу

Суеверные российские родители привыкли скрывать личико своего чада целый месяц, чтобы малыша не сглазили. А вот в Дании не только не вешают кружево на коляски, чтобы скрыть ребенка от любопытных прохожих, но и несут новорожденного сразу после выписки прямиком к себе на работу. К приходу юного датчанина коллеги готовятся заранее, ведь это давняя традиция. Считается, чем больше рук подержат в этот день малыша, тем счастливее он будет. Датчане верят, что малыш должен почувствовать радость от того, как дружелюбный мир его встречает.

У маленьких датчан соски не забирают

Для многих родителей отлучение малыша от любимой пустышки — сложный и полный детских слез процесс. У кого-то пустышку ночью забрала фея, у кого-то съела злая собака. А у маленьких датчан соски никто не забирает! В каждом датском городе растет чудо-дерево, на ветки которого мамы с папой и, естественно, малыши привязывают старые бутылочки и пустышки. Этот ритуал взросления чаще сопровождается улыбкой, а не слезами и помогает безболезненно отучить кроху от ненужной привычки. Более того, юные датчане сами стремятся поскорее выпросить у родителей поход к волшебному дереву, ведь взрослеть — это круто!

Мужчины — воспитатели

Дания — чуть ли не единственная страна, где воспитателями в детском саду работают преимущественно мужчины. Здесь не считают, что с детьми лучше всего обращаются женщины. Мужчины давным-давно доказали, что воспитывать юных граждан страны могут не хуже. Кроме того, психологи уверены, что и мальчикам, и девочкам полезно видеть, как мужчины вовлекаются в процесс воспитания, обучения и игр, как по-разному ведут себя мужчины и женщины. Это формирует и более гармоничную личность и помогает лучше выстраивать общение с противоположным полом.

Кстати, в датских парках много гуляющих пап с колясками. Ведь там принято уходить в декретный отпуск тому, кто зарабатывает меньше.

Уроки эмоциональности

В датских школах действует обязательная программа для развития эмоциональности и умения сопереживать. Называется она «Шаг за шагом» и заключается в умении разгадывать человеческие эмоции, понимать людей и правильно интерпретировать их чувства. На уроках эмпатии школьникам вручают, например, несколько фотографий, на которых запечатлены различные эмоции. С раннего возраста дети учатся распознавать грусть, восторг, вину или обиду, чтобы в дальнейшем лучше понимать окружающих.

Никаких домашних заданий

Дети всего мира мечтали бы учиться в Дании, ведь там не существует домашних заданий! Более того, датские родители не понимают, как можно тратить собственное время на освоение с ребенком школьной программы, когда это входит в обязанность учебного заведения. Родители ценят личное время, ведь они сами уже отучились. С детьми можно пойти в парк, театр, музей, а учебный процесс завершается в момент, когда ребенок выходит из школы. А если есть проблемы, существуют отведенные для этого учителем часы дополнительных занятий. Дома — только радость и веселье!

В каждом датском городе растет чудо-дерево, на ветки которого мамы с папой и, естественно, малыши привязывают старые бутылочки и пустышки.

Упал — тебе ужасно повезло

Граждане Дании счастливы, хотя уровень жизни здесь не самый высокий в мире. Дело в том, что датчане практикуют позитивное мышление. С раннего возраста детей учат видеть в любой ситуации что-то хорошее. Упал и расшиб коленку? Тебе ужасно повезло, ведь ты мог сломать ногу! На улице идет дождь? Хорошо, что ты оказался дома, а не стоишь на остановке, облитый из лужи проехавшим мимо автомобилем. Тебя окатил автомобиль из грязной лужи? Чем не повод порадоваться: одежда отстирается, а ты не пострадал! И судя по всему, эта философия действительно работает.

Такой случай

Что же, котёнку теперь грязным ходить?

Ездили в деревню к родственникам. Там у кошки маленькие котята. Наша Вика (4 года), естественно, решила взять над ними шефство, нянчила их, таскала везде с собой. Вечером забегает в дом и обеспокоенно кричит с порога: «Папочка, там один котенок все личико в молочко себе испачкал! Он теперь грязный будет ходить?» На что муж отвечает: «Да нет, его мама вылижет». Викуля поворачивается ко мне: «Мам, вылижешь?!»

Ольга, Саратовская обл.

«Конфету будешь?..»

Недавно сын пришел из садика и заявил, что ему нужен «уховой аппарат, который звуки увеличивает». Стал уверять, что глухой и ему прямо необходимо где-нибудь срочно такой достать. Пришлось шепотом спросить за спиной: «А конфету будешь?»

Марьяна, Дагестан

Для кого-то валяется, а для кого-то лежит

Сыну 9 лет, и он не любит убирать в комнате. Ворчу: «Почему на полу валяется футболка?» Убрал. Потом подошел ко мне и объяснил: «Мама, все люди по-разному смотрят на мир. Для тебя эта футболка валяется, а для меня она просто лежит на месте».

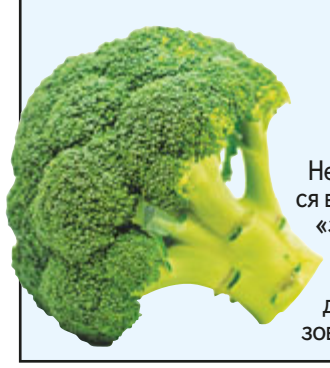
Ольга, Ульяновская обл.

Намотай на ус

На десерт — кусочек сыра

Стоматологи рекомендуют предлагать детям на десерт кусочек сыра. Это насыщает организм кальцием и фосфором и позволяет сохранить зубы здоровыми и крепкими. Кроме того, стимулируется выделение слюны. А она очищает полость рта от остатков пищи, нейтрализует кислоты. Конечно, сыр не заменит чистку зубов два раза в день и посещение стоматолога.

Ребёнок не хочет есть овощи?



Не заставляйте. Нелюбовь к овощам является врожденной. Возможно, те, кто презирает «зеленые» витамины, защищается от дефицита йода. Ведь многие овощи, прежде всего брокколи, корнеплоды и хрен, содержат вещества, препятствующие образованию в организме соединений йода.

Ситуация — На приёме у педиатра

Сын сильно потеет...

ОДЕЯЛО ВЛАЖНОЕ И ПОДУШКА...

Сын с 3-летнего возраста сильно потеет. Сейчас ему 13 лет, но ничего не изменилось. Ночью приходится переворачивать одеяло, потому что оно влажное. Подушка, простыня тоже... Причем теперь сын — подросток, и пот приобрел едкий запах. Делали УЗИ щитовидной железы, пропил «Йодомарин» — ничего не поменялось. С чем может быть связана такая потливость? Какие анализы нужно сдать?

Раиса Н., Архангельск

Возможно, у вашего сына дефицит витамина D (норма — 60 нг/мл). Надо пройти комплексное эндокринологическое обследование. После него можно будет установить причину такого потоотделения. Во время обследования врач изучит физическое состояние ребенка, историю развития патологии. Назначит лабораторные исследования. Обязательно проверит работу почек. Проводится забор крови и мочи для общего исследования.

У МЕНЯ АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬЦУ АМБРОЗИИ

Семь месяцев назад я родила дочку. Дело в том, что у меня аллергия на пыльцу амброзии. Во время беременности я не принимала антигистаминные препараты. Сейчас тоже не пью лекарства и кормлю крошку грудью. Может ли болезнь передаться малышке? Стоит ли кормить ее своим молоком?

Анна, Липецкая обл.

Продолжайте кормить ребенка грудью. Вероятность аллергической реакции на ваше молоко значительно ниже, чем на детские смеси. Кроме того, вы снабжаете дочку запасом антител против многих заболеваний и ценными питательными веществами.

ГЛАЗКИ ОТКРЫТЫ...

Моя трехмесячная дочь часто засыпает с открытыми глазами. Это ненормально?

М. К. Терентьева, Московская обл.

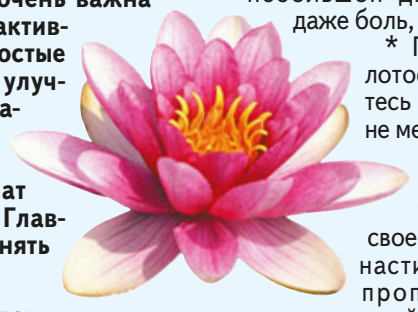
Не пугайтесь. У некоторых малышей так бывает: в начале сна веки приоткрыты, а когда сон становится глубоким, смыкаются. По мере взросления это проходит.

С. К. Трифонова, педиатр, врач I категории

Для вас, мусью

Полезные упражнения при аденоме

При аденоме предстательной железы очень важна физическая активность. Эти простые упражнения улучшат кровообращение в органах малого таза, уменьшат отек органа. Главное — выполнять их регулярно.



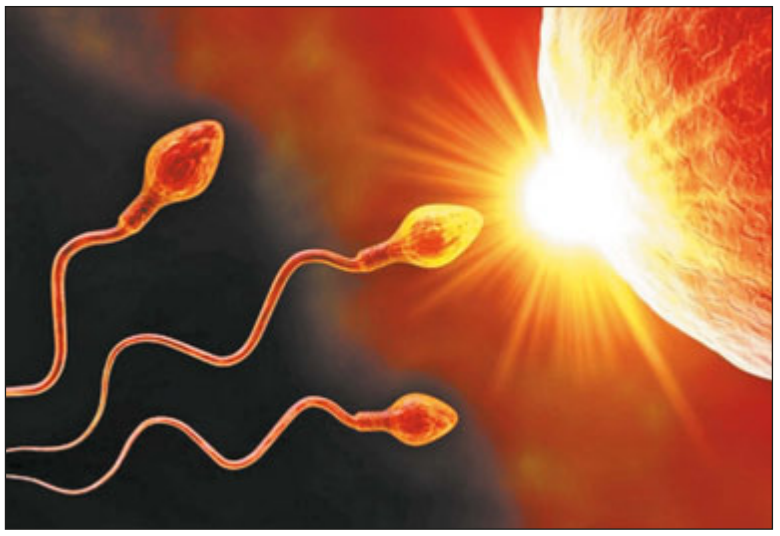
* Каждый день утром и вечером не менее 20 раз на вдохе втягивайте анус.

* Во время мочеиспускания задержите струю, при этом напрягите мышцы, которые расположены в области железы. Делайте это в течение нескольких секунд и не более 5 раз за один поход в туалет.

* Возьмите теннисный мячик, сядьте на него зоной промежности (между анусом и мошонкой). Держите равновесие на мяче, помогая себе руками, в течение 5 минут. Во время упражнения может возникнуть небольшой дискомфорт и даже боль, не пугайтесь.

* Примите позу лотоса и постарайтесь пробыть в ней не менее 15 минут.

* Откажитесь от лифта, это тоже будет своеобразная гимнастика. Сначала пропускайте по одной ступеньке, затем по 2, 3. Благодаря такому упражнению повышается тонус предстательной железы, улучшается общее состояние организма.



Кое-что новенькое

Ученым из Шотландии удалось найти вещество, гарантирующее беременность при возрастных изменениях в женском организме и в других сложных ситуациях. Клетки эндометрия каждый месяц приводят матку в «боевую готовность». Так происходит в организме молодой и здоровой женщины. Однако с возрастом или при гормональных сбоях эндометрий уже не тот. Это затрудняет, а то и вовсе делает невозможным зачатие. Теперь же с помощью гормональной терапии за один-два месяца можно подготовить женщину к зачатию и беременности.

Ей-богу, правда!

Мексиканец перестарался с «виагрой»

Про этого мужчину точно можно сказать — перестарался. Желая впечатлить свою женщину, житель Мексики решил принять «виагру» для быков. Он вызвал такую мощную эрекцию, что она работала в течение трех дней подряд. В итоге мужчине пришлось обратиться в больницу. Там ему оказали экстренную хирургическую помощь. Обычно медики для снятия непрекращающейся эрекции прокалывают половой орган иглой и откачивают из него кровь. Оценила ли женщина старания своего любовника — остается тайной.

Слишком сурово отомстила за измену

В Запорожье, что на Украине, женщина сурово отомстила мужу за измену. Она дождалась, пока супруг уснет, затем осторожно накрутила гайку подходящего размера на его пенис. Несчастный обнаружил гайку только утром, но снять не смог: мужской орган сильно распух. Беднягу пришлось госпитализировать. Ему дали наркоз и распилили гайку. Какие последствия ожидают мстительницу, не сообщается.

При болезненных месячных

ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ КОРНЕЙ И ТРАВЫ ПЕТРУШКИ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА. ЧЕРЕЗ 4 ЧАСА ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Женские проблемы — *Авторитеты дают советы*

Молочница на нервной почве

Нередко на прием к гинекологу приходят пациентки, доведенные постоянными рецидивами молочницы до полного отчаяния. Причем лечатся эти женщины правильно, выполняют все рекомендации врача. В чем же дело?

СИТУАЦИЯ. «Жили с мужем, все было хорошо. И вдруг началось: после каждой близости — молочница. И так целый год». Попробуем разобраться.

ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ МОЛОЧНИЦЫ

В 95% случаев молочницу вызывает грибок рода кандида. Он проживает в половых путях, в кишечнике, ротовой полости и других местах. Он есть у всех, но не вызывает заболевания. Молочница возникает, когда организм позволил грибам прикрепиться к слизистой и обеспечил возможность размножения. То есть заразиться молочницей нельзя. Сложно ее и занести извне, например из кишечника или от партнера.

Проблема начинает развиваться, только если повредился сам организм. Тогда прием антибиотиков и гормональных средств, ношение тесного белья, увлечение вагинальными душами может стать поводом для обострения. При этом существуют две самые мощные и взаимосвязанные причины молочницы. Это снижение иммунитета и избыток глюкокортикоидов. Последние сильнее всего снижают иммунитет. А именно эти гормоны активно выделяются в ответ на стресс. Тут и возможная разгадка. Молочница может быть психосоматическим расстройством и обостряться от стресса, тревоги. Как, к примеру, гастрит.

Чтобы ускорить избавление от молочницы, во время лечения принимайте настойку эвкалипта — по 15 капель утром и днем до еды.

ЖЕНЩИНА СОГЛАСНА, ТЕЛО — НЕТ

Интимная близость — территория подсознания. Так, у внешне благополучной пары секс может проявлять то скрытое, что есть между этими людьми на самом деле. Все внутренние неосознанные и подавленные конфликты проявляются снижением потенции у мужчины, а у женщины — дискомфортом при близости и общим стрессом от неприятия «партнера в себе».

Проще говоря, сама женщина согласна, а тело — нет. Это вызывает стресс, который приводит к выработке глюкокортикоидов, снижающих иммунитет. Что может дополняться травмами слизистой из-за недостаточного возбуждения. Вот вам и условия для нового эпизода. От такой молочницы не избавишься без решения психологических проблем. Конечно, психотерапия должна сочетаться с современными противогрибковыми средствами.

Н. А. Бондаренко, гинеколог, врач высшей категории

М и Ж

■ В МЕНОПАУЗУ ЖЕНСКАЯ КОЖА ТЕРЯЕТ КОЛЛАГЕН БЫСТРЕЕ, ЧЕМ МУЖСКАЯ, ПОЭТОМУ И ВНЕШНЕ СТАРЕНИЕ У ЖЕНЩИН ПРОЯВЛЯЕТСЯ БЫСТРЕЕ.

■ ИММУНИТЕТ У МУЖЧИН СЛАБЕЕ, ЧЕМ У ЖЕНЩИН. ТАК КАК ИЗ-ЗА ВЫСОКОГО УРОВНЯ ТЕСТОСТЕРОНА МУЖСКОЙ ОРГАНИЗМ ВЫРАБАТЫВАЕТ МЕНЬШЕ АНТИТЕЛ.

Головка полового члена открывается не полностью

У меня во время эрекции головка полового члена открывается не полностью. Неудобств это не вызывает. Но жена говорит, что нужно делать операцию.

Кирилл, Ульяновск

Обычно наружное кольцо крайней плоти бывает достаточно растянутым к моменту начала половой жизни. В процессе роста, подростковой мастурбации головка члена высвобождается. Но бывают случаи, когда крайняя плоть заужена. Если это не вызывает болевых ощущений, то страшного ничего нет. Единственное неудобство — скопление под кожей крайней плоти смегмы, которая может вызывать воспаление. Поэтому лучше сделать операцию по рассечению крайней плоти. Это простая и безопасная процедура.

С. П. Караев, уролог-андролог, врач высшей категории

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

ВРАЧИ ГОВОРИЛИ, МОЛ, РАСТЁШЬ, ВОТ И ЛОМИТ

У меня частенько в коленях и реже в локтях так ломит, что спать невозможно. Хочется взять нож или топор и отрубить их. Ломота эта еще с детства. Врачи говорили, мол, растешь, вот и ломит. А сейчас-то я вырос давно! Сначала крутило только колени, теперь крутит и локти. Раньше помогали приседания или отжимания. Теперь если ударю пару раз — легче уснуть. Или дергаю, пока не хрустнет в суставе, — тоже на время помогает. Еще если напрягаюсь сильно-сильно на какое-то время, отпускает боль. Причем крутит и перед сном, и во время, когда еду куда-то и сижу (ноги выпрямить не получается). Проще встать и ехать стоя. Может, знает кто, что это может быть и как с этим бороться?

Евгений, Краснодарский край

КАК МОЖНО СГЛАДИТЬ ШРАМ?

У меня выпуклый пупок. Примерно год назад я его сильно поцарапала, и теперь на этом месте выступающий шрам. Он часто болит — будто под кожей кто-то колет иголками. Иногда так сильно, что больно двигаться. Помогает, когда глажу больное место. Сразу после травмы такого не было, но через пару месяцев, когда пупок зажил, появилась эта боль. Хирург в поликлинике сказал, что болит из-за шрама, а удалить его можно только лазером. Но в нашем городке нигде не делают такие операции, а куда-то ехать — очень дорого. Кто знает, как можно сгладить шрам или просто сделать его безболезненным? «Контрактубекс» не помогает, а в нашей аптеке от шрамов больше ничего не нашла. Раньше помогал прохладный компресс, но в последнее время уже не действует.

Лидия Антоновна, Воронежская обл.

Если не надену носки, в обуви всё просто чавкает

АйБолит

У меня с подросткового возраста все время потеют ноги от жары и холода. Это наследственная проблема, досталась мне от папы. И в тесной, и в свободной обуви, и даже в кожаной. А если не надену носки, все просто чавкает, как будто налили воды. Грибка нет — проверялась. Летом, когда ношу босоножки, мою ноги каждые 2 часа, в шлепанцах потею... Зимой вообще беда. Сапоги не всегда успевают высохнуть, а выходить на мороз в мокрых — это же сразу заболеть. Поэтому имею 5 пар зимней обуви (на количество рабочих дней). Если иду в гости, беру с собой запасные носки и маленькое полотенце... У кого такая проблема, отзовитесь, подскажите, что делать?

Маргарита, Алтайский край

БАБУШКА НЕ МОЖЕТ НОРМАЛЬНО НИ ЕСТЬ, НИ ПИТЬ...

Моей бабушке 66 лет. Уже год у нее происходит заброс слизи из пищевода с последующим попаданием ее в носоглотку и ротовую полость. Из-за этого бабушке тяжело дышать, не может нормально есть, пить, спать, да и в целом это плохо отражается на здоровье. Врачи ничем не могут помочь. У кого была такая же ситуация или, может, слышали о подобном, помогите, пожалуйста! Уже не знаем, куда и к кому обращаться.

Елена, Татарстан

ЧТО МЕНЯ ЖДЁТ В БУДУЩЕМ С ТАКОЙ БОЛЕЗНЬЮ?

У меня с рождения очень редкая болезнь — буллезный эпидермолиз. Из-за этого очень слабый иммунитет, легкое отставание в физическом развитии. Очень худая — 35 кг при росте 160 см. Хочется найти того, кто болел или болеет этой болезнью, то есть понимающего человека. Врачи ничего не говорят о том, что ждет меня. Мне всего 16 лет, вся жизнь впереди. Может, кто-нибудь знает, как побороть мою болезнь или хотя бы облегчить?

Кира, письмо с сайта

ЧУВСТВУЮ, ЧТО СОСТОЯНИЕ МОЁ УХУДШАЕТСЯ

Мне 23 года. Около двух лет назад начали хрустеть все суставы. Появилось чувство ломоты, постоянное ощущение усталости в позвоночнике и шейном отделе. Да и в целом все время хожу какой-то сонный. Еще постоянно повышается давление — с 80/100 мм рт. ст. до 130/150 мм рт. ст. Появилась усталость в глазах, непереносимость яркого света, особенно в темное время за рулем (постоянно хочется моргать). Периодически (пару раз в неделю) бывают произвольные сердцебиения и покалывания в области сердца. Да и пульс в целом учащенный. Питаюсь нормально, но если не объедаться, худею до 74-75 кг (год назад весил 80 кг при росте 185 см). Постоянно хочется сладкого. В детстве был гастродуоденит — вылечили. Еще у меня вегетососудистая дистония, пролапс митрального клапана (3-4 мм), повышенная потливость. По субъективным ощущениям общее состояние ухудшается. Что со мной? Может, у кого-то было что-то похожее? Помогите разобраться!

Евгений, Челябинская обл.

НЕ МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГЕМОРРОЯ

Уже не верю, что когда-нибудь избавлюсь от кошмара, имя которому — геморрой. Не могу уже! Соблюдаю диету, никаких экстремальных нагрузок. Не скажу, что веду сидячий образ жизни, стараюсь двигаться, но геморрой не проходит. Иногда обостряется — вот тогда караул! В периоды затишья шишечка никуда не девается, просто не болит, как во время обострения. Дома куча мазей, кремов, свечей, но ничего на 100% не помогает. Удалось ли кому-нибудь избавиться от этой напасти?

Наталья, Читинская обл.

КАЖДЫЙ ГОД С УЖАСОМ ЖДУ ВЕСНЫ И ЛЕТА

У моего 10-летнего сына аллергия на укусы насекомых. От укуса пчелы начинается отек Квинке. Трижды еле довозили до больницы. Местные врачи ничего не предлагают. А я каждый год с ужасом жду весны и лета. Как помочь сыну, куда обратиться? Может, кто-то подскажет?

Венера, КЧР

***

Обращаюсь к женщинам, которые перенесли операцию по эмболизации маточных артерий. Пожалуйста, поделитесь опытом. Что изменилось? Появились ли какие-то проблемы? Заранее благодарна всем, кто отзовется.

Без подписи, Курская обл.

***

У меня такой вопрос: можно ли при искусственном хрусталике закапывать в глаз отвар лаврового листа? Еще хочу смазывать им ногу для улучшения кровообращения. И еще: что, кроме аспирина (лекарства и продукты) эффективно разжижает кровь?

Н. П. Огиенко, пос. Пашковка, Краснодарский край

Кто приютит?

Есть у тебя деньги или нет, за съёмную квартиру надо платить

АйБолит

Мне 60 лет. На пенсию вышла в 50 лет, но 7 лет еще работала. Три года на инвалидности (III группа). И уже 20 лет, как нет своего угла. Долго работала в Волоколамске, снимала квартиру, сильно подорвала здоровье. Но там жилье снимать дорого, поэтому сейчас уже 2 года живу в Зубцове. Тут жилье подешевле, но все равно уходит половина пенсии. Денег катастрофически не хватает.

2019 год был для меня очень тяжелым. Свалилось все разом, как гром среди ясного неба. Переживала невзгоды в одиночку и с Божьей помощью все преодолела.

Я 12 лет как гипертоник, еще перенесла операцию. Есть у тебя деньги или нет, здоровая ты или больная, за съемную квартиру надо платить. А если нет, собирай вещи и уходи. Поэтому мечтаю и хочу, чтобы нашелся добрый человек, принял к себе, прописал, чтобы до конца своих дней прожить в семье. Хочу спать на своей кровати, пройтись по своей родной половице, зная, что это мое и меня никто не выгонит. Может, кто советом или чем другим поможет прийти в себя, чтобы не сойти с ума и жить дальше.

Татьяна Николаевна Воронина, Зубцов, Тверская обл., тел. 8-915-107-30-49

***

Возьмусь ухаживать за одиноким пожилым человеком, нуждающимся в помощи, за право наследования жилья. Мне 53 года, семьи нет.

Ирина, Пензенская обл., тел. 8-927-396-19-88

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Шум так раздражает, что сил уже нет...

АйБолит

Меня беспокоит сильный шум в правом ухе. Такое ощущение, будто переливается жидкость. Шум постоянный, не проходит ни на минуту, даже спать не могу. Обращалась к лору, он поставил диагноз тубоотит. Назначил лечение: «Насобек», «Цетрин» и капать в ухо борный спирт. Прошла уже неделя, но нет даже намека на облегчение. Ухо заложено, шумит, кажется, что перепонка дергается. Два раза ездила в неотложку — никакой помощи не оказали, отправили к местному лору. Но она не назначает ни продуваний, ни катетеризации. Что можно сделать? Как облегчить состояние? В неотложке поставили диагноз двусторонний тубоотит. Сурдолог исключила сенсоневральную тугоухость. Шум так раздражает, что сил уже нет. Куда обратиться? Что делать?

София, Астраханская обл.

Спешим помочь

МЕНЯ ЯЗВА МУЧИЛА ПОЧТИ ТРИ ГОДА...

Для Светланы из Новосибирской обл., автора письма «Как усмирить язву желудка народными средствами?» («Айболит» №23 за 2019 г.).

Меня язва мучила почти три года. Особенно тяжело приходилось осенью и весной — случались обострения. Этот совет дал мне один пожилой человек, с которым мы вместе лежали в больнице. Надо набрать 2 литра холодной воды, положить туда 25 г травы тысячелистника, 25 г сосновых почек, 5 г полыни и 1,5 стакана измельченной чаги. Настаивать сутки, а потом варить на медленном огне 2 часа, процедить. После добавить в настой по 200 г алоэ, 200 г меда и 250 г коньяка. Все размешать и выдержать четверо суток, временами помешивая. Пить 3 раза в день по 1 ст. ложке за 10 минут до еды. Мне хватило 1 курса лечения.

И. Н. Кондратенко, Крым

Чтобы нормализовать уровень сахара, залейте 2 ст. ложки сухих листьев шелковицы 400 мл кипятка. Через 2 часа процедите. Выпейте за день четырьмя равными порциями.

ГОРЧИЧНИК ЗАСТАВИТ ПОВЕРИТЬ В ЧУДЕСА

Для М. И. Каляко из Ростовской обл., автора письма «Что делать, если шею заклинило?» («Айболит» №7 за 2020 г.).

Если шею заклинило, первое правило — никогда не нужно «помогать» повернуть шею руками, так как можно только еще больше навредить здоровью. Второе правило: местное прогревание — ваше все. Горчичник, поставленный на ночь, уже утром заставит поверить в чудеса. Потому что заклинивание шеи — это всегда спазмы мышц. Третье: надо следить за открытыми окнами в машине. Обычно шею может заклинить от сквозняков. Еще есть полезное упражнение: из куска материи скатайте валик (10-15 см в диаметре). Лягте на пол, под шею подложите валик (затылок чуть-чуть не касается пола) и начинайте потихоньку поворачивать шею влево-вправо. Только делать это надо не при заклиненной шее. За счет этого упражнения шейные позвонки встают на место, кровоток улучшается. Если его делать раз в неделю, даже головные боли проходят.

Виталий, Адыгея

МИГРЕНЬ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЗАСТОЙ В ВЕНАХ

Для Дианы из Смоленской обл., автора письма «Много лет живу с мигренью» («Айболит» №3 за 2020 г.).

Я сама с 10 лет страдаю от мигреней. Раньше пила «Амигренин», но заметила, что, чем чаще его пьешь, тем чаще случаются приступы. А еще после него состояние ужасное. Сейчас принимаю «Сумамигрен» (50 мг). Покупаю упаковку из 6 таблеток по 100 мг и делю, получается, что упаковки хватает на 12 приступов. Уменьшить приступы мне помог «Вазобрал», принимаю его курсами. Раньше избавляться от приступов помогал сон. Но что-то пошло не так, и сон, наоборот, стал провоцировать мигрень, и часто просыпалась уже с нею. Невролог посоветовал пропить какой-нибудь венотоник, потому что утреннюю мигрень может вызывать застой в венах. И случилось чудо — мигреней стало меньше. Но это все индивидуально, конечно.

Лиза, Орловская обл.

Мне из такого состояния помог выйти психиатр. За 5 минут назначил препарат

Для Марины из Курской обл., автора письма «Страшно выходить куда-то одной» («Айболит» №22 за 2019 г.).

Вы, Марина, всего боитесь. А почему вы не боитесь обижать своих детей? Читая ваше письмо, в голове проносится: «А где родители этой девушки? Почему не помогают ей?» В таких случаях с человеком не должны нянчится, но помочь выйти из такого состояния надо обязательно. Страхи появляются от того, что в организме происходит сбой — так он подает сигнал о том, что вы неправильно его эксплуатируете. Если вы эмоции срываете на детях, значит, в семье тоже не все хорошо. Мало получить лечение, главное — после него очень строго брать себя в руки. Болит желудок, сердце, что-то в ушах — все может вызвать страх. Обследовались ли вы? Сейчас любого спроси, и он скажет, если что-то беспокоит — надо сдать общий анализ крови, а еще на сахар, холестерин. Если сахар или холестерин повышены, первое, что поможет, — правильное питание.

Какой у вас распорядок дня? Его надо правильно построить: ложиться не позднее 22 часов, вставать хотя бы в 7 часов утра, а не спать целый день. От компьютера, телевизора временно лучше вообще отказаться. Как вы едите? Натрескались один раз на целый день или вообще голодаете? Трудно что-то советовать, не зная вас.

Почему я решила написать? У меня гипертония, есть врожденные дефекты органов. На фоне неправильного питания, операций, семейных конфликтов появились страхи. Понаблюдайте за собой: откуда идет сигнал страха? Если возникает боль, откуда она идет? Мне из такого состояния помог выйти психиатр, за 5 минут назначил препарат. Пила я его недели две, а потом по мере необходимости.

Без подписи

Ушиблись?

НАЛОЖИТЕ НА УШИБЛЕННОЕ МЕСТО ЛЕД. ПОСЛЕ РАЗОТРИТЕ КАМФОРНЫМ СПИРТОМ ИЛИ ОТВАРОМ ЦВЕТОВ АРНИКИ.

Приютим

У меня в селе два дома. В одном живу сама с холостым 55-летним сыном. Второй находится на другой улице, но недалеко — 10 минут пешком. Он у меня как дача, площадью 43,5 кв. м. Есть плодоносящий сад, сажаю овощи. Провела воду, газ, вставила пластиковые окна. Дом стоит на берегу реки. Мне 75 лет, тяжело, но продавать дом не хочу, а хочу общения. Из-за проблем со слухом жду писем от надежных и серьезных людей.

Александра Павловна Моругова, с. Смородинка, Перелюбский р-н, Саратовская обл., 413752

***

Живу одна, детей нет. Я бывший медик, веду активный образ жизни. Есть небольшой огород. Приглашаю для совместного проживания женщину.

Надежда Анатольевна, Ставропольский край, тел. 8-967-335-35-88

Уроки жизни — *Такая история*

Ни слова мужу!

Для читательницы из Ульяновской обл., автора письма « Врач предлагает удалить матку» («Айболит» №9 за 2020 г.).

Несколько лет назад я попала в больницу, в гинекологическое отделение. В одной палате со мной лежала молодая женщина. У нее была миома — доброкачественная опухоль в матке, настолько большая, что без удаления матки было уже не обойтись. Конечно, моя соседка переживала. Постоянно говорила о том, как хорошо, что она успела родить двоих детей, о том, что сейчас многие голливудские звезды добровольно удаляют матку, чтобы не опасаться злокачественных образований. Потом принимают гормоны, которые помогают сохранить молодость. Хотя она и обнадеживала себя, было видно, что ее ест тоска. Врач ее успокаивал, говорил, что подберут лечение и все будет хорошо. А еще просил, чтобы она ни слова не говорила мужу об удалении матки. Мол, мужчина после этого может решить, что его жена не совсем полноценная женщина, и уйти. У меня в голове никак это не укладывалось. Как так? Ты болеешь и еще должна придумывать какие-то другие диагнозы и легенды только из-за дикой необразованности людей и глупых предрассудков. Ведь отсутствие матки, так же как и отсутствие аппендикса, невозможно увидеть и почувствовать. Да, детей больше не будет. Но если в семье уже они есть или семья вообще не планировала их иметь? Любят инвалидов и без ног, и без рук, а тут-то что?!

Потом я выписалась из больницы и решила для себя, что те слова доктора — какие-то личные тараканы в голове. И вот года через два в моей жизни опять возникла эта медицинская тема. Моей подруге, молодой женщине, удалили матку. У нее было двое взрослых детей, и она не так сильно переживала. После операции я узнала, что ей тоже посоветовали скрыть все от мужа. Но подруга решила, что это глупости. А через полгода развелась. Конечно, не операция была тому причиной. Но среди всего прочего ее муж перед тем, как уйти, сказал: «И ты уже не можешь рожать. А вдруг мне захочется еще детей?» Это было несправедливо и жестоко, потому что в тот момент он просто хотел быть с другой женщиной. Но подруга усвоила урок: больше она никогда не расскажет близкому мужчине о своей операции. Не просто же так разные врачи в разных клиниках в один голос предупреждают: «Не говори!»

Ольга Н., Ростовская обл.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ ООО "Центр слуха"
- Российские и зарубежные производители
- Подбор и настройка
- Ремонт и техническое обслуживание
- Гарантийное и сервисное обслуживание
- Элементы питания и аксессуары
ОГРН 1152651015241 Лиц. №ЛО-26-01-003290 от 12.11.2015 г.
РЕКЛАМА 001856
г. Пятигорск, пр-т Калинина, 20 (пересечение с ул. Кучуры), т. (8793) 32-38-52, (928) 377-37-40, (961) 475-01-10
г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 205а, т. 8 (8652) 58-97-58
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лечебная диета

Когда сердце нездорово

Эта диета рекомендована при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и нерезко выраженной недостаточности кровообращения. Она помогает улучшить кровообращение, работу сердца и сосудов, печени, почек, нормализовать обмен веществ.

Правила питания при сердечных болезнях

* Не переедать, чтобы избежать ожирения, не усложнять работу желудка и не перегружать сердце.

* Пища должна усваиваться легко: меньше жира — меньше холестерина — меньше атеросклеротических отложений на стенках коронарных сосудов. Поэтому принимать пищу нужно небольшими порциями 5-6 раз в день.

* Употребление соли нужно ограничить до 3-5 г в сутки, чтобы не допустить отеков и перегрузки сердца. С этой же целью ограничивают и количество жидкости до 1-1,5 л в сутки (в зависимости от диагноза и состояния).

* Сахара тоже нужно есть поменьше, так как он провоцирует отеки.

* Животный жир опасен для сердечников. Он содержит холестерин, который провоцирует образование жировых бляшек в крови, что может в свою очередь привести к тромбозу.

* Для профилактики тромбоза и снижения давления важно употреблять продукты, богатые омега-3. Это рыба и морские продукты. Но можно принимать эти вещества и в капсулах.

Без калия и магния не обойтись

* Калий участвует в сокращении мышц, регулировке давления и частоты сердечных сокращений. В рационе обязательно должны быть продукты, богатые калием. Это шпинат, зеленый лук, баклажаны, картофель (в печеном виде), брюссельская капуста, морская капуста (ламинария), тыква, бананы, яблоки, персики, абрикосы (курага), виноград (изюм), чернослив, мед, орехи.

* Соединения магния помогают снимать сосудистые и мышечные спазмы, синтезировать белки и выводить из организма холестерин. Поэтому сердечникам нельзя забывать об источниках магния — пшеничных отрубях, тыквенных и подсолнечных семечках, кунжуте, миндале, кедровых и грецких орехах, гречке, сое, оливках, арбузах, финиках, зелени петрушки, шпинате.

Что сердечникам есть можно

* Супы на овощных бульонах (можно с крупами, картофелем), молочные, фруктовые. В качестве дополнения можно использовать сметану, зелень, немного лимонной кислоты. Солить бульоны и супы нельзя.

* Заранее подсушенный хлеб, галеты, другие несдобные изделия.

* Нежирное мясо — говядину, курицу, индейку, кролика. Готовить можно любым способом, кроме жарки и фритюра.

* Молочные и кисломолочные продукты. В чистом виде нельзя есть только сметану и сливки. Но их можно использовать в составе блюд, готовить на их основе.

* Куриные яйца разрешено съедать до одного в сутки.

Чтобы улучшить вкус недосоленного блюда, можно приправить его укропом, петрушкой, кинзой, эстрагоном, базиликом.

* Рыбу нежирных сортов, лучше морскую. Ее можно отварить или сделать рыбные котлеты на пару.

* В качестве гарнира можно использовать любые крупы. Также рекомендуется варить на их основе молочные каши. Разрешены и отварные макаронные изделия.

* Овощи лучше есть после тепловой обработки (запекание, варка, приготовление на пару), сырые труднее перевариваются. Консервированные и квашеные овощи нужно исключить.

*Фруктами можно заменить привычные сладости. Подойдут любые плоды, но грубой клетчатки лучше остерегаться.

* Растительное масло (подсолнечное, оливковое, кукурузное).

* Напитки нужно подбирать щадящие: некрепкий листовой чай, кофе, разбавленный молоком, домашние соки и компоты, смузи.

Какие продукты лучше исключить

* Супы на основе мясных или грибных бульонов, также гороховые, фасолевые, рыбные.

* Шоколад и шоколадные конфеты.

* Сливочное масло, маргарин, нутряной животный жир, сало.

* Жирное мясо: свинину, баранину, конину. А также консервы на основе мяса, потроха и копченые продукты.

* Свежевыпеченный хлеб и сдобу (как сладкую, так и соленую).

* Под запрет попадает икра, жареная, копченая и соленая рыба.

* Жирные сыры, а также с повышенным содержанием соли.

* Бобы: горох, фасоль, чечевица.

* Острые или кислые овощи.

О. М. Жигайлова, кардиолог, врач высшей категории

Справиться с варикозом мне помогает чеснок с маслом

Мне варикоз передался по наследству от мамы. До беременности он меня не беспокоил. Но как только родила, вены повылазили и стали очень сильно ныть. Мама посоветовала полечиться чесноком с маслом — ей хорошо помогает. И для меня этот рецепт стал спасительным. Очищенные зубчики чеснока измельчаю. Одну часть чеснока смешиваю с 2 частями мягкого свежего сливочного масла. Готовую массу прикладываю к пораженным местам на ночь, фиксирую теплым шарфом или эластичным бинтом. Утром ноги мою и, если не надо никуда идти, надеваю теплые носки.

Евгения Яковлевна Подколзина, Липецкая обл.

Целебная каша для больной поджелудочной

У меня нездорова поджелудочная железа. Но я нашла рецепт, который помогает мне снимать воспаление. Промываю стакан пшена. Заливаю в кастрюле (эмалированной, без сколов) 2 л воды и варю до полного разваривания крупы. Отдельно на крупной терке натираю около стакана тыквы. Добавляю в кастрюлю с пшеном и варю еще 20 минут. Затем вливаю 1 чайн. ложку подсолнечного масла. Ем целебную кашу на ужин в течение 3 недель. После 10-дневного перерыва повторяю. После такой диеты воспалительный процесс в тканях поджелудочной железы уменьшается.

О. В. Хвостикова, Рязанская обл.

Намотай на ус *Авторитеты дают советы*

С чем нельзя пить кофе

ЧАШКА КОФЕ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА УСВОЕНИЕ НЕКОТОРЫХ МИНЕРАЛОВ И ВИТАМИНОВ. С ЧЕМ КОФЕ ЛУЧШЕ НЕ СОЧЕТАТЬ?

1 **Кальций навредит.** Если утром не можете обойтись без чашки ароматного кофе, первым делом откажитесь на завтрак от продуктов, содержащих кальций. О сливках или молоке в кофе, кусочке сыра тоже стоит забыть. При одновременном употреблении этих продуктов кальций не усваивается, и со временем могут образоваться камни в желчном пузыре.

Кроме этого, кофеин вымывает кальций, от чего могут пострадать кости и суставы. Но серьезную опасность кофе представляет только для людей с дефицитом кальция или для тех, кто пьет этот напиток каждый час. Суточная норма кальция — 1000 мг, две-три чашки кофе выведут из организма 2-3 мг.

К слову, кофе без кофеина не влияет на усвоение кальция и образование желчных камней даже в сочетании с молочными продуктами.

2 **Чтобы не было дефицита железа...** Железо существует двух видов: гемовое и негемовое. Гемовое железо содержится в продуктах животного происхождения, негемовое — в растительных. Кофеин не дает усваиваться негемовому железу и выводит его с мочой. Поэтому вегетарианцам лучше на два-три часа воздержаться от кофе после трапезы. Иначе может возникнуть дефицит железа в крови. Перед и после употребления напитка старайтесь не есть блюда из гороха, чечевицы, нута, тофу и других соевых продуктов, а также орехи.

3 **С продуктами, содержащими цинк.** Старайтесь воздержаться от бодрящего напитка в первые пару часов после употребления продуктов, содержащих цинк. Много цинка содержится в красном мясе, птице, бобах и орехах. Организм выводит этот минерал вместе с мочой, если выпить кофе. Без кофеина цинк усвоился бы организмом.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Не навреди

У ЛЮДЕЙ, ЗАПИВАЮЩИХ ЖИРНУЮ ЕДУ КОФЕ, НА 65% УВЕЛИЧИВАЕТСЯ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ. В ТО ВРЕМЯ КАК ПРОСТО ЖИРНАЯ ПИЩА ПОВЫШАЕТ САХАР В КРОВИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА НА 32%.

Обедаем дома

Голубцы с варёным мясом

600 г капусты, 400 г вареного мяса, 150 мл мясного бульона, 80 г сала, 1 луковица, 120 г риса, 80 г белого хлеба, красный перец.

Пропустите через мясорубку мясо. Поджарьте на сале лук, замочите в бульоне хлеб, отварите до полуготовности рис. Все перемешайте, посолите, поперчите. Сформуйте из фарша шарики. Капустные листья отварите в подсоленной воде, посыпьте солью и перцем. Заверните в них фарш, уложите голубцы в сотейник, залейте бульоном и запекайте до готовности.

Зелёный салат с сыром и орехами

Яблоко, луковица, по 100 г руколы и листового салата, 50 г мягкого сыра и грецкого ореха, по 2 ст. ложки растительного масла и сока лимона, 1 ст. ложка меда, петрушка.

Руколу и салат порвите. Орехи обжарьте на сухой сковороде и измельчите. Лук нарежьте полукольцами, сыр — пластинами. Яблоко нарежьте ломтиками и сбрызните соком лимона. Для соуса соедините мед, масло, соль, перец. Зелень, лук и яблоко полейте соусом и дайте постоять. Украсьте сыром, петрушкой, посыпьте орехами.

Торт клубнично-земляничный

5 яиц, 1/2 стакана растительного масла, сахар, мука, 1 ст. ложка разрыхлителя, ванилин, стакан молока, по 150 г земляники и клубники, щепотка соли.

Для теста взбейте 3 яйца с 1/2 стакана сахара, солью и ванилином. Влейте масло. Подмешайте стакан муки с разрыхлителем. Запекайте при 220°С под фольгой 35 минут. Для помадки 2 яйца разотрите с 1/2 стакана сахара и 1 ст. ложкой муки. Влейте молоко. Варите до загустения. Взбейте ягоды с 1,5 ст. ложки сахара. Бисквит разрежьте на 3 коржа, бока слегка обрежьте и растолките в крошку. Первый корж смажьте половиной помадки. Второй — ягодным пюре. На него выложите третий. Оставьте торт на 2 часа. Смажьте оставшейся помадкой и обсыпьте крошкой.

Лечебные блюда для больной печени

Фаршированные огурцы

200 г огурцов, 100 г помидоров, 60 г белокочанной капусты, белок вареного яйца, 80 г сметаны, немного укропа.

Огурцы очистите, разрежьте вдоль пополам и, удалив семена, придайте им вид лодочки. Помидоры, сердцевину огурца, капусту и белок измельчите и смешайте с половиной сметаны. Заполните полученной массой огурцы, полейте сверху оставшейся сметаной и посыпьте рубленым укропом.

Салат с брынзой и листьями винограда

10 мелких помидоров, 100 г брынзы, 10 молодых листьев винограда, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Помидоры нарежьте на дольки. Брынзу натрите на крупной терке. Листья винограда мелко порубите. Все смешайте, посолите, заправьте растительным маслом.

Свекольник

150 г свеклы, 50 г сметаны, 10 г сахара, яичный белок, 75 г огурцов, 10 г листового салата, петрушка, укроп, 300 мл свекольного отвара.

Свеклу отварите до готовности, охладите, очистите, нашинкуйте. Соедините с процеженным отваром. Добавьте сахар, рубленый вареный белок, нашинкованный салат, мелко нарезанные огурцы. Заправьте сметаной. Перед подачей посыпьте свекольник рубленой зеленью.

В доме малыш

Весёлый бутерброд «Клоун»

Половина круглой булки, кудрявый салат, морковь, красный и желтый болгарский перец, помидор черри, плавленый сырок, салями, 2 маслины.

Щечки вырежьте из колбасы. Морковь натрите на крупной терке — это будут волосы. Половину разрезанной вдоль круглой булки намажьте плавленым сырком (подойдет любой мягкий сыр, густой творог, сливочное масло). Сделайте кружевное жабо из кудрявого края зеленого салата (можно использовать петрушку или через кондитерскую насадку выдавить рельефный воротник из мягкого сыра). Шапочкой будет желтый перец, ртом — красный, глазками — маслины, носом — помидор.

Аппетитно

Из молодой картошечки

В МОЛОДЫХ КЛУБНЯХ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ, ЧЕМ В ЗРЕЛЫХ. А ВОТ КРАХМАЛА СОВСЕМ НЕМНОГО.

Рулетики по-индийски

100 мл воды, 200 г муки, 0,5 чайн. ложки соли, 1 ст. ложка растительного масла, щепотка куркумы, кунжут. Для начинки: 1 кг картофеля, 1 чайн. ложка сахара, по 1,5 чайн. ложки соли и семян кунжута, 1/4 чайн. ложки карри, щепотка молотого имбиря, пучок зелени.

Очищенный картофель отварите до готовности. Добавьте измельченную зелень, кунжут, соль, сахар и специи. Смешайте просеянную муку, куркуму, соль, воду и масло и замесите эластичное тесто. Накройте полотенцем и оставьте на 30 минут. Раскатайте в пласт толщиной 3-4 мм. Выложите на него остывшую начинку, равномерно ее распределяя и придавливая ладонью. Руки обсыпьте мукой и аккуратно сверните тесто в рулет. Нарежьте на кусочки толщиной 2-3 см. Разогрейте в сковороде 3-5 ст. ложек растительного масла и обжарьте рулетики с двух сторон до золотистого цвета. Выложите на бумажные салфетки. Такие рулетики можно подавать как закуску к овощам и первым блюдам или в качестве гарнира. При подаче посыпьте семенами кунжута.

Отварной картофель с мятой

1 кг молодого картофеля в кожуре, 2 веточки свежей мяты, 50 г сливочного масла, измельченная мята, укроп или петрушка.

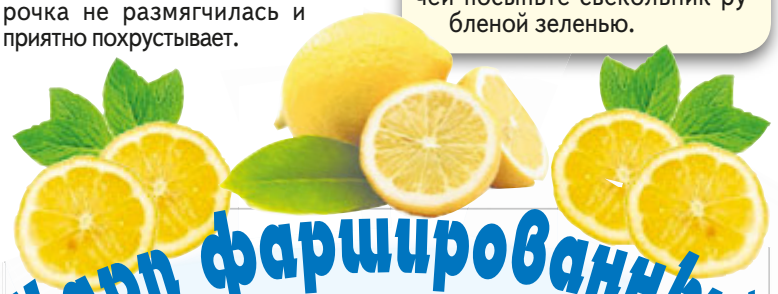
Отварите картофель в кастрюле с кипящей водой и с веточками мяты до мягкости. Слейте воду и верните картофель в кастрюлю, выбросив мяту. Добавьте масло, травы и встряхните, чтобы масло растаяло.

Запеканка чесночая

3 картофелины, пучок петрушки, 3 зубчика чеснока, 100 г сливочного масла, соль, молотый черный перец, 5 ст. ложек тертого сыра, 1 ст. ложка сметаны.

Картофель отварите в мундире в подсоленной воде до готовности. Немного остудите, очистите. Разомните вилкой. Смешайте масло, сыр, сметану, измельченный чеснок и петрушку. Приправьте перцем и солью. Смешайте с размятым картофелем. Выложите в форму и поставьте в разогретую до 250°С духовку на 10-15 минут. Готовый картофель подавайте сразу, пока корочка не размягчилась и приятно похрустывает.

Советуем приготовить



Карп фаршированный

Рыбный день — четверг

2 свежих карпа, 350 г риса, 2 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, лимон, 0,5 чайн. ложки куркумы, приправа для рыбы и соль по вкусу, 2 ст. ложки майонеза. Для маринада: 200 мл соевого соуса, 2 зубчика чеснока.

Рыбу почистите, удалите внутренности, голову и хвост. Сделайте с двух сторон надрезы, слегка посолите. Чеснок пропустите через пресс, добавьте соевый соус. Натрите рыбу маринадом снаружи и внутри. Присыпьте приправой, оставьте на 2 часа. Отварите рис до полуготовности в соленой воде, добавив после закипания куркуму. Морковь натрите и обжарьте на масле. Смешайте рис с морковью. Нафаршируйте рыбу и зашейте брюшко. Сделайте из фольги лоточки, дно смажьте маслом. Выложите рыбу, сбрызните лимонным соком и в разрезы уложите половинки кружков лимона. Запекайте 20 минут при 200°С. После запекайте еще 25 минут при 180°С. За пять минут до готовности смажьте рыбу майонезом.

Такая история

Муж пьянь... Зато дети прекрасные

Чего горевать? Ну подумаешь, есть черные пятна на солнце, но их же не видно. Так и в семейной жизни.

Мне 58 лет, замужем, двое взрослых детей, четверо внуков. По молодости терпела от мужа пьянки и скандалы, как-никак двое маленьких детей на руках, да и свекровь было жаль. Она жила с нами, святая женщина, царство ей небесное, постоянно его ругала за пьянки, но ему хоть бы хны. Подойдет и захлопнет дверь в ее комнату: мол, молчи, не твое дело. А потом напьется еще пуще и руки распускает.

Я в такие моменты старалась уходить в комнату свекрови с детьми, а он уже на кухне все громил, а потом ложился спать с чувством выполненного долга: вот, мол, смотрите и убирайте за мной, хозяином. Я плакала и убирала вместе с детьми. А однажды мне сын сказал:

— Мам, а чего ты его боишься? Дай ему раз по кумполу, чтобы он тебя боялся.

Я женщина не из хилых, а тут еще сын такой совет дает, вот меня злость и взяла. На следующий день муж опять пришел пьяный и давай со стола все на пол сгребать. Откуда только силы у меня взялись? Налетела сзади, свалила его на пол и отметелила по морде. А он лежит, притих и даже не пытается встать. Закрыла его на кухне и ушла спать. До утра не пикнул. А уж рожа у него наутро была! Но никому не признался, что его жена так отделала. Всем говорил, что упал.

С тех пор как отрезало. Хоть и нажрется, но ведет себя тихо, пристойно, сразу же в люлю. И решила я: чего горевать? Ну подумаешь, есть черные пятна на солнце, но их же не видно. Так и в семейной жизни. Ну и что, что муж пьянь? Зато прекрасные дети: дочь по дому помогает, сын — за хозяина в огороде, во дворе. Сама себе праздники устраиваю, расцвела прямо. Честное слово, не вру, многие говорят: «Как же ты хорошо выглядишь! Не скажешь, что дома проблемы...»

В. П. Самойленко, Рязань

Цифры и факты

■ ЖИТЕЛИ РУМЫНИИ, КОТОРЫЕ ПОПАЛИ В БОЛЬНИЦУ С АЛКОГОЛЬНЫМ ОПЬЯНЕНИЕМ, ОБЯЗАНЫ ПЛАТИТЬ ПОХМЕЛЬНЫЙ НАЛОГ.

■ В АРМЕНИИ КАЖДЫЙ СОБСТВЕННИК ЖИЛЬЯ ОБЯЗАН ПЛАТИТЬ НАЛОГ НА ПЫЛЬ ПО КОЛИЧЕСТВУ КВАДРАТНЫХ МЕТРОВ ЖИЛОГО ПОМЕЩЕНИЯ.

■ В КИТАЕ С 2006 ГОДА ПЛАТЯТ НАЛОГ ЗА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕРЕВЯННЫХ ПАЛОЧЕК ДЛЯ ЕДЫ. ТАК ПРАВИТЕЛЬСТВО НАДЕЕТСЯ ЗАЩИТИТЬ ЛЕСА ОТ ВЫРУБКИ.

ИНТЕРЕСНО, А СЕЙЧАС МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ ОБЫЧНЫМ РОДНЫМ ГРИППОМ? ИЛИ СРАЗУ КОРОНУЮТ?

Как справиться со стрессом

Если человек не научится преодолевать стресс, у него может развиться гипертония, ишемическая болезнь сердца, астма, язва. Для преодоления стресса специалисты советуют высыпаться, каждый день выделять время для релаксации и чередовать интенсивную работу с полноценным отдыхом. Избавиться от эмоционального напряжения поможет физическая нагрузка. Настроение также улучшают горький шоколад, орехи, бананы и имбирь. Психологи советуют следить за своим настроением как за внешним видом, относиться к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат настроение и отношение окружающих.

ЛАПША

из писем читателей

Повесила оберег над дверью от всякой нечисти. Вышла в магазин, вернулась — ключ в двери сломался. Зайти не могу...

Нина, Тамбовская обл.

***

Я, конечно, верю, что все скоро закончится, но на всякий случай прикармливаю голубей на балконе.

Андрей, Ростовская обл.

***

Недавно поймал карася, запихал в него золотую цепочку с кулоном. Принес домой... С тех пор на рыбалку не прошусь — жена сама меня выгоняет!

Валерий, Рязанская обл.

Четвероногая душа

Люди и звери

Рыжий персидский кот Рэмбо был очень привязан к своему пожилому хозяину. Они были лучшими друзьями и практически никогда не расставались.

Даже ночью кот спал вместе с хозяином в одной кровати. Но старик заболел и вскоре умер. В день смерти Рэмбо не притронулся к еде, его била горячка. После похорон питомец окончательно слег. Его отвезли в ветклинику, где он пролежал несколько дней. Рэмбо вроде бы выздоровел, но это был уже не тот кот. В его глазах не было жизни. Он не притрагивался к еде и воде, спал целыми днями или смотрел пустым взглядом в телевизор. Кота снова повезли в клинику. Ветеринар предположил, что Рэмбо испытывает не физическую, а эмоциональную боль. Его тело было абсолютно здоровым, но он не хотел жить.

Тогда родственники, которые забрали кота себе, догадались, что Рэмбо просто тоскует по старому хозяину, и решили отвезти кота на кладбище. Там Рэмбо уселся на могилу и, пока семья читала молитвы, не отрывал взгляда от надгробия. Было похоже, что кот прощается с бывшим хозяином, на его глазах даже выступили слезы... После этого Рэмбо снова начал есть и пить, у него как будто появилось желание жить дальше.

Авторитеты дают советы — *Ситуация*

Соседи шумят...

Не дают покоя «любимые» соседи, которые громко слушают музыку, роняют диваны и каждые выходные устраивают ремонт, длящийся уже 4 года? Как повлиять на нарушителей.

ЧТО СЧИТАЕТСЯ ШУМОМ?

Самый распространенный источник нарушения тишины — это ремонт. Чтобы проводить его по всем правилам, нужно получить согласие соседей и соблюдать временные рамки, установленные законом. Норма допустимого шума в дневное время — 40 дБ. Это громкость обычного разговора, детский плач, а вот перфоратор во время работы — это уже 95 дБ.

Время — основной параметр, который регулируется законом о тишине. Жители квартир должны снижать уровень громкости до 30 дБ в промежуток между 21.00 и 8.00 в будние дни. И с 22.00 до 10.00 в выходные и праздничные дни (в разных регионах нормы могут отличаться). Но в новостройках в течение полутора лет после сдачи дома жители могут делать ремонт в светлое время суток без перерыва.

В законе о тишине перечислены и звуки, которые могут относиться к шумным: музыка, скандалы и ссоры, погрузочные работы и перестановка мебели, голоса животных, плач детей, перепланировка, шумный ремонт...

Если звуки превышают должный уровень шума, житель дома имеет право подать жалобу.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ И КОМУ ЖАЛОВАТЬСЯ?

В первую очередь лучше поговорить с соседями. Бывают ситуации, когда человек сам не знает, что является источником шума.

Самый популярный способ, которым пользуется большинство, — это прийти к соседям и попросить перестать шуметь. Но если они игнорируют просьбу, можно вызвать полицию. Перед приходом лучше заранее вооружиться фактами, которые докажут вашу правоту и заодно подтвердят серьезность намерений. Запишите звук на телефон, снимите видео, подключите других жильцов.

Еще можно обратиться в управляющую компанию. Такая мера, если жильцы регулярно нарушают покой соседей, может привести к суду и принудительному выселению.

Жильцы дома также вправе написать коллективную жалобу в Роспотребнадзор. Его сотрудники приедут и проведут экспертизу.

С. П. Парамонов, юрист

ЕСЛИ ПРЕДЛОЖЕННЫЕ СПОСОБЫ НЕ ДАЛИ РЕЗУЛЬТАТА, ОСТАЕТСЯ ТОЛЬКО СУД. НО ТОЛЬКО ПРИ НАЛИЧИИ СЕРЬЕЗНЫХ ЗАДОКУМЕНТИРОВАННЫХ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ МОЖНО БУДЕТ ПРИВЛЕЧЬ НАРУШИТЕЛЯ К ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Познакомлюсь с доброй, честной, порядочной, непьющей женщиной только для серьезных отношений. Мне 43 года, работаю. Остальная информация при встрече или по телефону.

Арсений,
Ставропольский край,
тел. 8-909-765-05-10

***

Хочу встретить хорошую женщину из сельской местности, чтобы была добрая, отзывчивая, внимательная, ласковая, мягкая, заботливая, доверчивая, со спокойным характером. Чтобы во всем помогала, поддерживала. Я ей тоже буду в жизни помогать. Все задуманное будем делать вместе, слушать друг друга — и никаких упреков. Чтобы принимала моих родственников, а я — ее. Женщина должна быть хозяйственная, непьющая. Сам я спиртное употребляю только по праздникам, курю редко. Важно, чтобы мы друг другу доверяли, чтобы женщина была нехитрая. Сам я спокойный, доверчивый, внимательный, заботливый, вежливый, хозяйственный, веселый. Готовлю, могу убирать. Мне 50 лет, женщину хочу найти помоложе — лет до 39.

Вячеслав, с. Каменная Балка

Родителей своих я похоронил, остался один. Из родных никого нет, кроме двоюродной сестры, племянников и двоюродного брата. Приезжай ко мне, хорошая, любимая женщина. Согрею лаской и добротой.

Вячеслав, ул. Степная, 9,
с. Каменная Балка,
Арзгирский р-н,
Ставропольский край, 356585,
тел. 8-988-737-91-41

***

Моему сыну 35 лет, инвалид. Он спит и видит, чтобы у него была жена. Мне тоже хочется, чтобы у него появилась семья, в которой будут уважение, забота друг о друге. Может, есть такая женщина, которой важны не только деньги, машины, квартиры, а присущи такие качества, как сочувствие, жалость, забота, внимание к другому человеку. Ребенок или дети не помеха, а наоборот, приветствуются.

Юрий Пухов,
ул. Гагарина, 20, Гуково,
Ростовская обл., 347879

***

Мне 47 лет. Одинокий, скромный, порядочный, с высшим образованием. Женат не был, так как поставили диагноз гепатит В, поэтому живу один. Одиночество скрашиваю работой. Мечтаю, чтобы была семья, ведь одному очень плохо. Хотелось бы, чтобы на мое письмо ответила девушка или женщина до 37 лет, которая также хочет создать семью и которой одиноко.

Андрей, Саратов,
тел. 8-967-505-54-45

ЖЕНЩИНЫ

Одиночество может быть болезнью, которая свидетельствует о глубоких расстройствах человека. Ни домашние животные, ни хорошие книги, ни телевизор не могут заменить живого общения. Жизнь в паре — единственно возможное состояние, которое спасает от саморазрушения. Поэтому жду знакомства с непьющим и некурящим мужчиной 75-83 лет, согласным на переезд ко мне. Есть дом и условия для жизни, остальные подробности по телефону. Если тебе трудно живется и нет крыши над головой, приезжай. С божьей помощью мы еще проживем в радости и спокойствии. Храни вас Господь!

Нина, Тамбовская обл.,
тт. 8-920-493-15-80 («Мегафон»),
8-910-750-69-54 (МТС)

Буду рада знакомству с мужчиной 60-65 лет, ростом 172-178 см, без вредных привычек, возможно, с незначительными физическими ограничениями по состоянию здоровья, который хотел бы взаимной заботы и внимания. Мне 60 лет, рост 160 см, вес 64 кг. Согласна на переезд.

Елена, Краснодарский край,
тел. 8-918-047-42-68,
после 16.00

***

Для общения хотела бы познакомиться с одинокой, интеллигентной женщиной, можно с инвалидностью. Мне 60 лет, русская, без вредных привычек. Люблю заниматься домашними делами, готовить. Я молода душой и считаю, что жизнь — это праздник, несмотря ни на какие трудности и неприятности. Живу недалеко от курортного города Ессентуки. У нас не бывает ураганов, затоплений, пожаров. Зимой почти не бывает снега и морозов, климат мягкий. Возможно, вы захотите переехать в наш благодатный край? По гороскопу я Овен. Добродушная, некорыстная, но страдаю от одиночества, мне страшно жить одной. На SMS и дозвоны не отвечаю.

Анна,
Ставропольский край,
тел. 8-988-865-48-95

***

Хочу найти себе друга ростом 172-176 см, неполного, без живота, не злого, добродушного, сердечного, непьющего, некурящего, со своей жилплощадью, сексуально не озабоченного. Можно с инвалидностью, но без психических отклонений, рукастого, чтобы мог что-то прибить в доме. Я сама такая. С медицинским образованием, работаю, хорошо готовлю: пироги, борщи, ватрушки с творогом гарантирую. Мне 63 года, рост 158 см, вес 60 кг.

Александра,
ул. Парковская, 34,
кв. 84, Орехово-Зуево,
Московская обл., 142613

***

Живу я одна в частном доме. Мне 49 лет, инвалид II группы. Хотела бы познакомиться с мужчиной моего возраста или старше, тоже инвалидом, для совместного проживания на моей территории.

Татьяна, Майкоп,
Республика Адыгея,
тел. 8-952-829-00-15

Ищу спутницу жизни из сельской местности

Свободный мужчина без семьи, кредитов и алиментов. Мне 52 года, высокий, худощавый. Без вредных привычек, но с жилищной проблемой (надеюсь, временно). Живу в сельской местности и веду здоровый образ жизни. Интересы разносторонние: растительный мир, отечественная эстрада разных лет, советское и российское кино, путешествия, паломничества, экскурсии, походы... Нахожусь в поиске спутницы жизни славянской национальности — не старше 50 лет, худощавого телосложения, высокого роста, из Краснодарского края, проживающей в сельской местности, с жилищной проблемой, работающей или имеющей группу инвалидности, без вредных привычек и личного подсобного хозяйства. На проживание в городе не согласен.

Алексей Борисович Герасименко, ул. Коллективная, 51,
ст. Старолеушковская, Павловский р-н,
Краснодарский край, 352054,
тел. 8-900-241-06-56

Уроки жизни

Можно быть бабушкой, но не старухой

ПРОЧИТАЛА Я УЖЕ МНОГО СТАТЕЙ О ЖЕНСКОЙ СУДЬБЕ И РЕШИЛА ЗАСТУПИТЬСЯ ЗА ЖЕНЩИН.

Много у нас добрых и одиноких, тех, кто ждет свою судьбу. Больше 10 лет я вдова. Так и не встретила того единственного с родственной душой. Четверо сыновей выросли, а я осталась одна. Одиночество — это тяжело. Семья — главное, а дети — смысл всей жизни.

Теперь о любви. Уверена, что возраст — не помеха. Пока человек любит и любим, он молод душой и телом. Это мое личное мнение и, думаю, тех, кто перешагнул 50-летний рубеж. Мне 65, и я люблю все и всех вас, мои хорошие! У нас на Алтае очень много прекрасных и одиноких женщин. А сколько еще недолюбленных в силу разных причин, одиноких и несчастных людей, считающих себя стариками! Причин одиночества много. Кому-то собственные дети мешают начать новые отношения, кому-то — алкоголь... Одиночество заканчивается только тогда, когда возникает новое чувство. А все остальное — лишь попытка заполнить жизнь. Многие после 50 лет не могут представить себя в роли Ромео и Джульетты. Думаете, что любовь прекрасна, пока мы молоды? Нет же, мои хорошие, нет! Большинство людей в пенсионном возрасте становятся как будто стариками и живут так еще лет 20. Да, можно быть бабушкой, но не старухой! Ну а если эту «бабку» (я имею в виду себя) кто-то полюбит по-настоящему... Люди, которые осуждают любовь в зрелом возрасте, или сами прожили жизнь без этого чувства, или сгорают от зависти к тем, кто хочет любить и быть любимым.

Дорогие мои читатели замечательной газеты, мы молоды, пока любим и нас любят. Так давайте дружить, заводить новые знакомства, искать друг друга, при этом не забывать и ценить старых друзей. Я верю, что осень жизни — это не осень в душе. Так пусть в этом году мы, десятки тысяч друзей, читателей, помогающих своими советами нашему общему другу «Айболиту», будем счастливы! Пусть наши сердца будут добрыми, а наши головы светлыми, ну а душа любима! Здоровья, улыбок вам и вашим близким! Ищите друг друга, и одиночество навсегда покинет вас!

Я предлагаю свою дружбу мужчине. Если вы одиноки и ваше сердце никем не занято, позвоните мне. Буду искренне благодарна и рада новому знакомству. Подарю всю свою нерастраченную нежность мужчине 60-80 лет, который своим доверием и искренностью сумеет отогреть мою душу. О себе. Мне 65 лет, здоровье отличное, абсолютно без вредных привычек. Дети выросли, а одиночество просто убивает.

P. S. Может, есть люди, которые нуждаются в услугах няни или сиделки? Готова помочь. Я правда очень хочу еще быть кому-то нужной, заботиться о ком-то.

Без подписи,
Алтайский край,
тел. 8-961-234-28-75

Эсте Лаудер,

основательница всемирно известного косметического бренда

Она чувствовала себя чародейкой, создающей эликсиры молодости

Эсте Лаудер создала свою империю, руководствуясь лозунгом: «Нет некрасивых женщин, есть неухоженные». Она убедила «неухоженных женщин» в том, что они могут стать красавицами с небольшой помощью ее продукции.

В мечтах она была актрисой, окруженной цветами

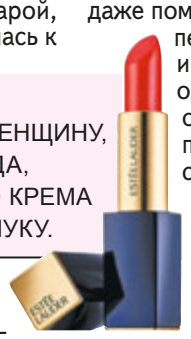
Жозефина Эсте Ментцер — так звали дочь венгерских эмигрантов-евреев — родилась 1 июля 1908 года. Ее отец владел магазином хозтоваров в Квинсе (Нью-Йорк). Мама занималась воспитанием детей. Помогая отцу в магазине, Эсте научилась основам торговли. Но мечтала она совсем о другом: быть «знаменитой актрисой, окруженной цветами и красивыми мужчинами».

Когда девочке исполнилось 16 лет, из Венгрии приехал ее дядя, Джон Шотц. Он был химиком и изготавливал собственные «секретные» кремы для ухода за кожей и шампуни для волос. Для Эсте он стал наставником на годы. Она рассказывала потом, что дядя для нее был магом, колдующим над волшебными снадобьями. Он открыл лабораторию в Бруклине, и там Эсте попробовала себя: как сказочные эликсиры молодости создавала она свои собственные составы. Девушка ощущала себя чародейкой, а дядя Джон радовался, ведь она еще и продавала свои ученические кремы и шампуни — способная крошка!

Женщины шли к Эсте за красотой

Так она нашла дело жизни: искать способы улучшить состояние кожи — молодой и старой, дряблой и сухой. Она кидалась к незнакомым людям в лифтах со словами: «Я могу сделать так, чтобы ваша кожа выглядела лучше». Эсте буквально ловила женщин на улицах и доставала из сумки набор разных кремов: «Сейчас-сейчас! Вы увидите чудесное преображение!» Она четко сформулировала цель — стать известным специалистом по уходу за кожей лица! А по дороге к цели встретила свою любовь: красивого и обходительного продавца текстиля Джозефа Лаутера. Эсте вышла за него замуж, поменяла фамилию на австрийский манер — Лаудер. Ей казалось, что так звучит куда благороднее. Она все еще работала на дядюшку Джона, причем колдовала над кремами на собственной кухне, одной рукой качая маленького сына. И если по ошибке добавляла в салат только что приготовленное средство от морщин, смеялась: «Ничего, оно вполне подойдет вместо заправки. Мои кремы состоят только из натуральных ингредиентов».

ЭСТЕ ЛАУДЕР СЧИТАЛА, ЧТО НИЧТО ТАК НЕ СТАРИТ ЖЕНЩИНУ, КАК СКУЧНАЯ ГУБНАЯ ПОМАДА, ТОЛСТЫЙ СЛОЙ ТОНАЛЬНОГО КРЕМА И ПУДРА, НАПОМИНАЮЩАЯ МУКУ.



Эсте устраивала презентации кремов повсюду: в салонах красоты, отелях, на станциях метро и остановках автобусов... Скоро ее стали приглашать самые влиятельные домохозяйки Нью-Йорка. Они доверяли девушке свои лица, готовясь к роскошным раутам. А муж Эсте тяжело вздыхал у себя на кухне: жены постоянно не было дома. Он терпел до 1939-го, а потом они развелись. Наверное, это даже помогло Эсте. Она с сыном переехала в Майами-Бич и устроила свой офис в одном из самых дорогих отелей. Туда в тот же час потянулись самые состоятельные дамы курорта: за красотой!

К успеху, взявшись за руки

Она жила вдалеке от мужа 3 года. Но вдруг ощутила, что ужасно тоскует по нему. Наверное, первой пойти на попятную она бы не смогла, но... не было бы счастья, да несчастье помогло! Тяжело заболел сын, и Джозеф примчался в больницу. У постели Леонардо они стояли обнявшись и ухаживали за ним вместе, как любящие отец и мать. В 1942 году они снова поженились. И на этот раз их брак продлился 40 лет! Они были вместе до смерти Джозефа в 1983 году, при этом никогда не расставались. Джо взял на себя всю финансовую часть дела, а Эсте занималась новыми косметическими разработками и маркетингом. К успеху они шли, взявшись за руки.

Эсте с Джозефом Лаудер

Гениальный рекламный ход

Ее маленький бизнес уже разросся. Появился первый магазин в Нью-Йорке, потом второй... Она родила еще одного сына, Рональда, но скоро вернулась к работе, без которой чувствовала себя ненужной. Кончилась война, и Эсте ощутила желание женщин стать яркими и сексуальными. Она сделала акцент на помаде и снова угадала! Эсте выпустила несколько цветов в блестящих металлических тюбиках, и... богатые клиентки едва не разнесли магазин Saks, где проходила презентация. Так у американок появился новый фетиш. Когда Эсте и Джо основали корпорацию Estee Lauder Companies Inc., вложив в дело все, что имели, знакомые пожимали плечами: «Рискованно, черт возьми!» Но они не прогадали: скоро косметика Estee Lauder стала продаваться в самых престижных магазинах Америки. А когда Эсте придумала подарок при покупке — революционное новшество маркетологии — завистники заскрежетали зубами! В любом универмаге женщины теперь искали ее стенды, конкуренты шипели: это потому, что там всегда можно было взять бесплатные пробники! Возможно, но каков рекламный ход?! Маркетологи других косметических гигантов смеялись: «Да она же прогорит! Зачем раздавать продукцию бесплатно?!» Но доходы Эсте росли, и она открывала все новые бутики и исследовательские лаборатории. «В чем секрет?» — пытали ее. «В любви к делу, в стремлении к совершенству. Я же постоянно училась!»

КОГДА ЭСТЕ ПРИДУМАЛА ДАРИТЬ ПОДАРОК ПРИ ПОКУПКЕ — ЗАВИСТНИКИ ЗАСКРЕЖЕТАЛИ ЗУБАМИ! В ЛЮБОМ УНИВЕРМАГЕ ЖЕНЩИНЫ ТЕПЕРЬ ИСКАЛИ ЕЕ СТЕНДЫ.

Ее личная вовлеченность в каждый продукт фирмы — не просто каприз. Это желание создать нечто идеальное. Эсте уделяла внимание всему: баночкам, коробочкам, цвету упаковки.

Духи от Эсте были доступны всем

Еще одной ее мечтой было создание идеальных духов. Найти «правильные» масла, чтобы аромат держался 24 часа! В 1953 году свет увидел ее первый аромат Youth Dew («Роса юности»), и он сразу стал настоящим хитом. Это была доступная роскошь, в отличие от французской парфюмерии, которую редкая американка могла себе позволить. Купить духи за 8,5 доллара могла любая женщина. Так флакон от Эсте появился на туалетном столике в каждом доме.

За прилавками ее магазинов работали самые красивые женщины. Более того, они могли проконсультировать каждого посетителя не хуже врача-дерматолога. Да, Эсте была строга, резка, ее вызовов на ковер боялись все — продавцы, менеджеры, дизайнеры... Но такова цена успеха.

В 1970-х годах продукция Эсте продавалась уже более чем в 70 странах мира. Ее компания давала работу 10 тысячам человек. Прибыли от продаж составляли 2 миллиарда долларов. Когда Эсте вышла на пенсию в 1995 году, ее состояние составляло 5 миллиардов долларов. Было чем гордиться. Она прожила долгую жизнь, умерла почти в 97 лет. И секрет своего успеха сформулировала просто: «Я была женщиной с миссией, всецело преданной осуществлению своей мечты».

Семейство Лаудер

Эсте Лаудер о красоте

ВЫГЛЯДЕТЬ хорошо — не тщеславие. Это практично! Когда вы отлично выглядите — вы в хорошем настроении, а значит, в полной готовности завоевать мир!

ХОРОШИЙ макияж — это когда вы наносите на лицо все, что нужно, а выглядите так, будто совершенны от рождения.

ЖЕНЩИНА красива настолько, насколько сама считает. И привлекает столько внимания, сколько захочет.

Как отстирать кухонные полотенца

ОТСТИРАТЬ ПОЛОТЕНЦА ОТ ПЯТЕН И ЗАГРЯЗНЕНИЙ — ЭТО ТОЛЬКО ПОЛДЕЛА. ЗАЧАСТУЮ ДАЖЕ ПОСЛЕ СТИРКИ ОНИ НЕПРИЯТНО ПАХНУТ.

Для каждого случая — свое полотенце

Для чего нужны полотенца? Вытереть руки или стол, снять горячую кастрюлю с плиты... Такая многофункциональность быстро превращает их в обычную тряпку. Поэтому лучше для каждого случая использовать разные полотенца. Для стола и кухонных поверхностей должна быть отдельная тряпка, а для горячей посуды — прихватки. Тогда чистота и свежесть сохранятся дольше.

Стирать полотенца лучше часто и при очень высокой температуре. Если стиральная машина позволяет, пусть это будет 90-95°С.

Для кухни стоит купить полотенца из хлопковой или бамбуковой ткани и перед первым использованием постирать. Ведь при производстве, транспортировке, продаже к ним тоже пристали разные запахи. Махровые полотенца, конечно, удобны и хорошо впитывают влагу, но так же хорошо они впитывают в себя неприятные запахи.

Порошка должно быть немного

Стирать лучше часто и при очень высокой температуре. Если стиральная машина позволяет, пусть это будет 90-95°С. Хотя для некоторых цветных тканей недопустима температура выше 65°С. Регулярная стирка при высокой температуре поможет максимально избавиться от микробов и бактерий, а значит, и от запаха, который они выделяют.

При стирке лучше не использовать ополаскиватели, а порошка должно быть совсем немного, чтобы между волокнами не осталось частиц химии. Из-за этого полотенце будет хуже впитывать воду, оставлять запах порошка на посуде.

Народные средства

1. Уксус и сода. Замочите полотенца на некоторое время в воде с уксусом или пищевой содой. Можно сделать это вечером, а утром выжать и постирать как обычно в машинке.

2. Поваренная соль. Растворите 5 ст. ложек соли в 5 л воды комнатной температуры. Оставьте полотенце в соленом растворе на час. После его можно стирать вместе с другими вещами в машинке.

3. Для белых полотенец приготовьте специальный раствор. Добавьте в кипящую воду (3 л) 1 ст. ложку силикатного клея и столько же порошка. Размешайте и кипятите полотенца в растворе полчаса.

4. Хозяйственное мыло. Хорошенько натрите ткань мылом, положите в пакет, завяжите и оставьте на ночь. Утром постирайте полотенце.

5. Средство для мытья посуды. Налейте немного средства на пятна. Оставьте полотенце на сутки. Перед стиркой в машинке хорошо прополощите.

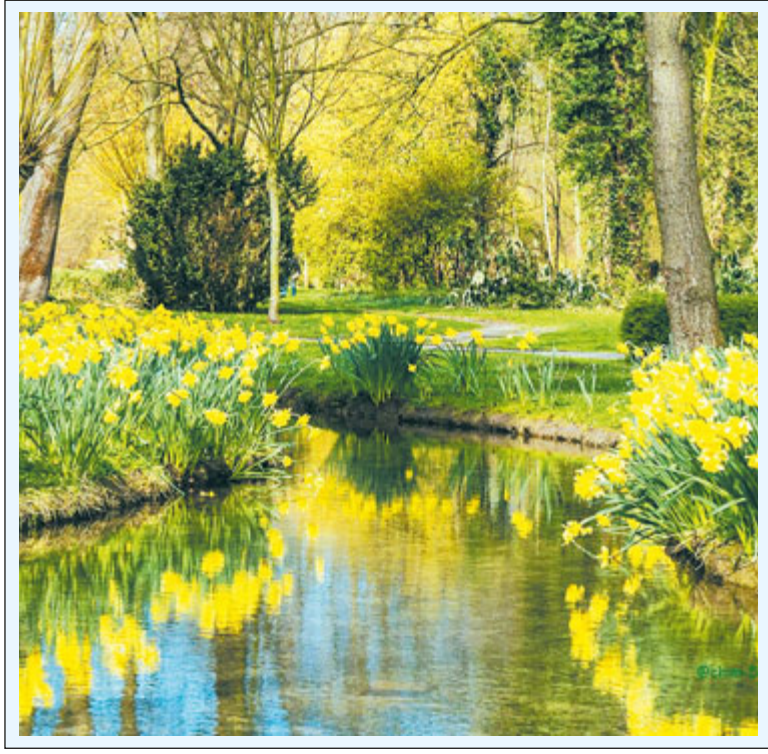
6. Горчица. С ее помощью можно отбелить светлые кухонные полотенца. Для этого разведите сухую горчицу до консистенции сметаны и нанесите на пятна. Можно пройтись и по всей поверхности. Оставьте кашицу на несколько часов, потом прополощите и постирайте, как обычно.

Полезные хитрости

● Важно, чтобы полотенце, которое висит на кухне, было максимально ровно развешено, а не висело сложенным. И после каждого использования сразу же высыхало. Все микробы и бактерии гораздо быстрее размножаются во влажной ткани. Поэтому не стоит оставлять его мокрым и скомканным.

● Оптимальный срок службы одного полотенца — 5-7 дней. Если по внешнему виду сложно понять, пора менять полотенце или еще нет, заведите себе правило: каждое субботнее утро полотенце должно быть заменено.

● Любая ткань способна впитывать запахи, а потом их возвращать. Поэтому, если на кухне имеется неприятный запах, а вы не можете понять, откуда он, обратите внимание именно на полотенце.



Пригодится

«Угостите» свой утюг кока-колой

Эти простые советы помогут продлить жизнь вашему верному помощнику.

■ Выбирайте правильные температурные режимы для глажки разных тканей. Так не прожжете вещи и не испортите утюг.

■ Заливайте в утюг только кипяченую воду. Это предотвратит появление накипи.

■ После глажки выливайте воду из утюга. Иначе в нем образуется ржавчина.

■ Нагар на подошве чистите специальным карандашом (продается в хозтоварах). Под рукой нет карандаша? Проведите утюгом по мелкой соли, насыпанной на бумаге. Или потрите подошву утюга содой.

■ Наливайте и выливайте воду, только когда утюг выключен.

■ Храните утюг в вертикальном положении либо на специальной подставке, чтобы подошва не царапалась.

■ Подставка для утюга должна быть чистой, чтобы мусор не прилип к горячему утюгу.

■ Если провод утюга оголился, сразу обмотайте его изолентой, иначе может ударить током.

■ Если на утюге появилась ржавчина, нагрейте прибор и потрите ржавые места ватным тампоном, смоченным в кока-коле. После чистки вымойте подошву обычной водой. Еще одно средство для устранения ржавчины — перекись водорода. Нужно смочить перекисью (3%) мягкую салфетку, потереть подошву утюга в тех местах, где появилась ржавчина. Избавить от проблемы помогут и таблетки гидроперита. Перед очисткой утюг нагрейте, так химическая реакция пойдет гораздо лучше. Во время процедуры откройте окно и наденьте на лицо маску, потому что гидроперит имеет очень неприятный запах.

■ Чтобы избавиться от накипи, растворите в 1 стакане подогретой воды 1 ст. ложку лимонной кислоты. Влейте раствор в резервуар утюга и поставьте регулятор пара на максимум. Выпустите пар, нажав на соответствующую кнопку. После залейте в утюг чистую воду и выпарите, повторите так 2-3 раза.

Советы для дачников

■ БОЧКА ДЛЯ ПОЛИВА ПРОРЖАВЕЛА? ПОЛОЖИТЕ НА «ХУДОЕ» МЕСТО КАПРОНОВЫЙ НОСОК И ОПЛАВЬТЕ ЕГО ЗАЖЖЕННОЙ СПИЧКОЙ.

■ ЗАМЕТИЛИ НА ТОМАТАХ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ФИТОФТОРЫ? ОПРЫСНИТЕ РАСТЕНИЯ РАСТВОРОМ СОЛИ (1 КГ НА 10 Л ВОДЫ).

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

Безупречное качество
Современное немецкое оборудование
Высококвалифицированная команда
Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Первозданный бардак
Ловчая сеть на зайца
Зола, спекшаяся в гранулы
Минерал синего цвета
1
Место для дискотек
Слуга Портоса
Мишень для оплеухи
Лишек в високосный год
Южное плодовое дерево
Прокладчик курса судна
Сухая мозоль
Глиняная бутыль эллинов
Нарядная отделка фасада
Пластинка на обновке
Татарский мясной рулет
Эспрессо с молоком
Домашние вещи
Туманный период в стране
Фигуристка… Загитова
Работник попа в сказке
Шапочка еврея
Козьма с афоризмами
Важнейшая из артерий
Белая степень ярости
Самка северного оленя
2
3
Набор снастей судна
4
Пытка врага голодом
Архипелаг Солженицына
Отель в японском стиле
Тверь прежде
Приспособленец
Имре с «Принцессой цирка»
Инициатор «дуэли» в суде
Водный рубеж США и Канады
Пища сосунка
Плуг древнего пахаря
Тесьма — лапоть подвязать
Измеритель напряжения
Хлопотливое дело
Оно требует жертв
Ближневосточный мужчина
Трехцветный символ России
4
5
Таинственный кляузник
Душица обыкновенная
Боковина насыпи
Спела о жизни в розовом цвете
Поэт-декабрист
Город на Лазурном Берегу
Свая моста по сути
Пробник архитектора
Зимний корм лося
Главный приток Дуная
Египетская царица
Пузыри от шампуня
Клен с белой древесиной
Урмас, который брал интервью
5
Слезинка из пипетки
Охотник среди созвездий
«Москва — Петушки», автор
Кличка хакера из «Матрицы»
Эмоции с накалом
Воздушная оболочка Земли
«Суповой» куст

Составила Елена Короткова

Такой случай

Назира проснулась через 16 лет...

Назира Рустемова провела между сном и явью 16 лет. Когда девочке было 4 года, неожиданно она почувствовала жар и потеряла сознание. Ее отвезли в больницу, врачи констатировали смерть. По местным обычаям девочку завернули в саван и похоронили в домашнем склепе. Ночью дедушке приснился сон, что Назира жива. Он заставил отца девочки выкопать ее. Когда малышку достали, на ней был разорван саван и она полусидела. На вертолете малышку доставили в Ташкент. Уже там врачи выяснили, что ее сердце слабо бьется и девочка впала в летаргический сон.

Проснулась Назира через 16 лет 20-летней девушкой с сознанием ребенка. Она ничего не помнила и не понимала, кто она. Назира уверяет, что все эти годы не спала, а жила другой жизнью. Там был сад, пели птицы...

У чёрных ворот Тину ждал Иисус...

Проблем с сердцем у Тины Х. никогда не было. Как-то гуляли с мужем, и вдруг женщина упала на землю. Супруг вызвал скорую. Пока женщину везли в больницу, у нее шесть раз останавливалось сердце! В общей сложности в состоянии клинической смерти она пробыла 27 минут! Врачи вновь и вновь заводили ее «мотор». Уже в больнице Тину подключили к аппарату искусственной вентиляции легких.

После того как женщина пришла в себя, говорить она не могла, зато написала на бумажке: «Это реально!» Позже рассказала, что была у входа в рай! В состоянии клинической смерти женщина видела яркий свет, а в конце него — черные ворота, у которых ее ждал Иисус! Тина сделала себе татуировку со словами, которые написала после смерти.

Умные мысли

■ ЕСЛИ МАСКУ НА НОЧЬ КЛАСТЬ В ВОДКУ, ТО ВЫХОД НА УЛИЦУ БУДЕТ ВЕСЕЛЫМ И ЖИЗНЕРАДОСТНЫМ.

■ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ ПО МНОГОЛЮДНЫМ УЛИЦАМ СТАЛО НАМНОГО БЕЗОПАСНЕЕ. ГЛАВНОЕ, ПОЧАЩЕ КАШЛЯТЬ.

■ В КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ СИДИТ ДЕВОЧКА, КОТОРАЯ НЕ НАИГРАЛАСЬ В КУКЛЫ. В КАЖДОМ МУЖЧИНЕ СИДИТ МАЛЬЧИК, КОТОРЫЙ НЕ НАИГРАЛСЯ С ДЕВОЧКАМИ.

Приметы

■ ЖЕНЩИНА ОБДЕЛЯЕТ СЕБЯ СЧАСТЬЕМ, ЕСЛИ БЕРЕТ ХЛЕБ ВИЛКОЙ ИЛИ НОЖОМ.

■ ВЕЧЕРОМ ДЕНЬГИ НЕ СЧИТАЮТ, НЕ ЗАНИМАЮТ И В ДОЛГ НЕ ДАЮТ.

■ ЧТОБЫ ПУТЕШЕСТВИЕ ОКАЗАЛОСЬ БОГАТЫМ НА ПРИЯТНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ, НУЖНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ ВЕТОЧКУ ПОЛЫНИ.

Вас сглазили?

Недоброму человеку достаточно просто посмотреть. Посмотрел, позавидовал кому-то — и у того все пойдет наперекосяк. Вот так работает сглаз.

Когда человек завидует, в его душе образуется сгусток негативной энергии. Ей нужен выход. Для этого глазливому человеку достаточно недобро посмотреть. Как вычислить такого?

■ В присутствии глазливого человека вам некомфортно и неуютно. А после общения хочется вымыть руки или принять душ.

■ Такие люди агрессивны, раздражительны, завистливы и желчны. Чужая радость для них как кость в горле.

■ Глазливый человек лезет в вашу жизнь, дает советы, подробно расспрашивает обо всем.

■ Такие люди любят сюсюкать и нахваливать, а потом вы узнаете о себе много нового.

■ Обратите внимание, как «подозрительный» человек с кем-то разговаривает. Если он долго держит зрительный контакт, смотрит исподлобья, провожает тяжелым взглядом, то перед вами глазливый.

Защищаться от глазливого человека нужно его же методами — взглядом! Во-первых, никогда не смотрите завистнику в глаза, только на переносицу, брови или ресницы. Так вы не дадите негативной энергии проникнуть в ваше «зазеркалье», а значит, всякая беда обойдет вас стороной. Во-вторых, если вас перехваливают или вы чувствуете лесть, посмотрите глазливому человеку посредине лба, в область третьего глаза. Если на вас кричат или откровенно проклинают, посмотрите агрессору на ресницы (ни в коем случае не в глаза!), а затем резко отведите взгляд в сторону. Сделайте так несколько раз.

У женщин существует еще один, самый мощный, способ защититься от дурного глаза — это косметика. Тушь, помада, даже легкие тени возьмут на себя часть негатива. Взгляд глазливого сначала сконцентрируется на макияже, а уже потом на глазах. На это уйдет доля секунды. Этого хватит, чтобы нейтрализовать изначальный негативный посыл. Поэтому наносите макияж.

Сенсация

Родители мечтают, чтобы детская одежда росла вместе с малышами. И это скоро станет реальностью. Вещи для детей будут шить из очень эластичной ткани, которая напоминает оригами. По мере роста ребенка ткань расправляется. Мало того, в будущем на прилавках появятся вещи, которые не надо будет стирать. Нити такого изделия будут населены специальными микроорганизмами, которые нейтрализуют пот и вещества, обладающие резким запахом.

Ей-богу, правда! — **Какой будет одежда в будущем**

Прогуляемся по потолку?

Скоро вещи будут напоминать нам о том, чтобы мы не забыли ключи, выходя из дома; оповещать, что кто-то лезет в наш карман...

УМНОЕ БЕЛЬЕ

Голландские специалисты разрабатывают биомедицинское нижнее белье. В ткань бюстгальтера или трусов будут встроены электроды, которые измерят давление и пульс, сделают электрокардиограмму сердца, а потом пошлют эти данные в микропроцессор. Он проанализирует сигналы, выявит сбои в организме и передаст информацию лечащему врачу.

ПАУТИНА КРЕПЧЕ СТАЛИ

Уже сегодня для одежды будущего портные используют особую паутину — легкую, но прочную. Канадские ученые пересадили гены паука козам, и те стали давать молоко, которое содержит такие же белки, что и паутина. Благодаря этому удалось получить искусственный шелк, который прочнее и эластичнее самых современных синтетических материалов и в шесть раз крепче стальной нити.

Козью паутину ученые назвали биосталью. Они убеждены, что новый материал завоюет огромную популярность. Из него можно будет шить и платья, и костюмы, обладающие функцией бронежилетов. Чудо-нить пригодится и в хирургии, ведь паутинный белок практически не отторгается организмом. Не отстают от канадцев и итальянские исследователи. Они разработали ткань, которая поддерживает постоянную температуру тела.

КАК ЛАПКИ У ГЕККОНА

Лет через десять, надев особые башмаки, человек сможет прогуляться по потолку или по стене. Исследователи Калифорнийского университета разработали материал, напоминающий шероховатые лапки геккона. Ведь именно особые ворсинки на подошве помогают маленьким ящерицам удерживаться на любой поверхности — гладкой и шероховатой, мокрой и сухой. Кончики волосков настолько липкие, что гекконы могут часами висеть на потолке. Синтетическую щетину можно будет использовать не только для производства обуви и всевозможных застежек-липучек, но и в автомобильной промышленности. Если шинам придать свойство лап маленьких ящериц, тормозной путь автомобиля сильно сократится.

ЛЕТ ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ, НАДЕВ ОСОБЫЕ БАШМАКИ, ЧЕЛОВЕК СМОЖЕТ ПРОГУЛЯТЬСЯ ПО ПОТОЛКУ ИЛИ ПО СТЕНЕ. А ВСЕ БЛАГОДАРЯ МАТЕРИАЛУ, НАПОМИНАЮЩЕМУ ШЕРОХОВАТЫЕ ЛАПКИ ГЕККОНА.

Когда еду готовит муж...

МНОГИЕ ПРЕДПОЧИТАЮТ ПОДАВИТЬСЯ БОЛЬШИМ КУСКОМ, ЧЕМ ПОПЕРХНУТЬСЯ МАЛЕНЬКИМ.

Анекдоты из Одессы

Коронавирус в Одессе.

— Моня, сынок, если ты таки собираешься жениться, то сейчас самое подходящее время — мы можем никого не приглашать на твою свадьбу!

***

— Сема, наш сын опять получил двойку по математике!

— Надо найти ему опытного репетитора.

— Но задачи ему решал ты!

— Тогда мне репетиторшу.

***

— Боря, почему у тебя ребенок не засыпает?

— Не понимаю, Фирочка! Трясу погремушкой, а он не спит.

— Шо ты делаешь? Ты портишь ребенку слух! Тряси копилку!

***

— Рабинович, как вы думаете, когда можно будет уверенно сказать, что пандемия коронавируса прошла?

— Таки смотрите объявления. Как только станут появляться: «Продам туалетную бумагу и гречневую крупу. Дешево. Спросить Марью Ивановну» — считайте, что опасаться больше нечего...

***

Привоз.

— Шо-то у вас рыба какая-то некрасивая, бледная...

— А шо вы хотите, мадам?! Встала в море сегодня рано, не успела накраситься...

Низ-з-зя-я-я!..

Оторвался по полной!

Два мужика встретились. Один жалуется:

— Запретили ругаться матом — штраф. Запретили курить на балконе — штраф. Запретили в интернете говорить правду — офигенный штраф или тюрьма. Теперь запрещают шуметь — аж 40000 предлагают заплатить! Ушел в лес. Развел костер, пил в общественном месте, матерился на власть, курил, орал во всю глотку...

— Да-а... Оторвался по полной! Понравилось?

— Да не очень... Приехала полиция и завела уголовное дело по незаконной вырубке леса — сосну спилил сухую...

Умные мысли

ЕСЛИ ВМЕСТЕ СОБРАЛИСЬ ТРИ МУЖИКА — ЭТО ПЬЯНКА, ЕСЛИ ТРИ ЖЕНЩИНЫ — ЭТО ДЕВИЧНИК.

Армейская история

«Ничего не понимай!»

Когда-то давно мой отец проходил службу в славном Туркестанском военном округе. Как и в других местах, большую часть личного состава составляли наши «братья».

То есть дети гор и хлопковых плантаций, которые по-русски понимали очень плохо или вообще не понимали. Но это обычно только в начале службы. И вот приходит очередное пополнение. За две недели карантина их словарный запас почти не пополнился. На команды и приказы старших по званию был один ответ: «Не понимай!» И все. Ничего не заставишь их сделать! «Я не понимай!» И тогда ротный, человек с чувством юмора, взял в канцелярии какой-то листок с машинописным текстом, построил роту и стал зачитывать:

— Приказ министра обороны СССР. Для тех, кто не знает русский язык, служба в армии продлевается до трех лет.

Тот же вечер. У канцелярии выстроилась очередь из молодых, заходит первый:

— Таварища капитана, рядовой Гурбанбердыев, русский нимношка знаю.

Владимир Ч., Краснодарский край

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 2.Собрат. 5.Техник. 9.Остап. 10.Резка. 11.Ефим. 12.Фарш. 14.Цеце. 15.Голыш. 17.«Чаппи». 18.Газопровод. 20.Ятаган. 23.Степан. 25.Реликт. 26.Ябеда. 27.Отара. 30.Пассив. 31.Пакистан. 34.Кобура. 35.Редактор. 38.Чуткость. 41.Откатка. 42.Атланта. 43.Трир. 45.Коми. 50.Пауза. 51.Распад. 54.Пенаты. 55.Диктат. 56.Лошадь. 58.Оплот. 60.Каре. 61.Есть. 62.Гать. 63.Драпри. 64.«Авас». 65.Буки. 67.Суть. 69.Загиб. 70.Стукач. 72.Патина. 73.Ушаков. 74.Лоджия. 76.Курск. 78.Гриб. 80.Хряк. 82.Андреев. 84.Хвороба. 85.Экзотика. 87.Лабардан. 90.Ставни. 91.«Травиата». 95.Бриджи. 96.Желоб. 97.Месть. 98.Чонкин. 99.Локоть. 102.Одесса. 105.Вокалистка. 107.Зелье. 108.Горец. 109.Пиза. 110.Жмот. 112.Мачо. 113.Шкура. 114.Тоска. 115.Кантон. 116.Карась.

По вертикали: 1.Эскорт. 2.Спешка. 3.«Боинг». 4.Тиф. 5.Туш. 6.Наезд. 7.Кречет. 8.Скупка. 13.Аппалачи. 16.Святоша. 19.Зараза. 21.Асессор. 22.Набивка. 23.Сирокко. 24.Патруль. 28.Ипполит. 29.Баклуши. 32.Карма. 33.Тачка. 36.Егор. 37.Квакша. 39.Краюха. 40.Трак. 44.Ракета. 46.Моцарт. 47.Гардеробщик. 48.Самокритика. 49.Панегирик. 50.Пыл. 52.«ДДТ». 53.Аксессуар. 57.Ольга. 59.Опала. 66.Ухажер. 68.Теория. 69.Зал. 71.Чук. 75.Оборот. 77.Сварка. 78.Гримаса. 79.Барк. 80.Хата. 81.Карелия. 83.Влага. 84.Халва. 85.Эластик. 86.Обитель. 88.Рабство. 89.Недовес. 92.Рябчик. 93.Волнолом. 94.Темнота. 100.Осечка. 101.Трепак. 103.Деготь. 104.Слежка. 105.Вазон. 106.Анапа. 110.Жан. 111.Тик.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

	Х	А	О	С		Т	А	Н	Ц	П	Л	О	Щ	А	Д	К	А			
		З		Е		Е						Е		Е		Й				
Ш	Т	У	Р	М	А	Н				М		К		Н		В				
Л		Р		Е		Е				У	С	А	Д	Ь	Б	А				
А		И		Н	А	Т	О	П	Т	Ы	Ш			Е		И				
К	А	Т	Л	А	М	А				К		С	К	А	Р	Б				
	О		А		Ф					Е	Р	М	О	Л	К	А				
П	Р	У	Т	К	О	В				Т		У	Р	И	А	Л				
	Т		Т	А	Р	А	Н	Т	И	Н	О		Т		Н		Д			
Т	А	К	Е	Л	А	Ж				Н	И	А	Г	А	Р	А				
		А		Е		Е					З		У		Е					
К	А	Л	И	Н	И	Н					М	О	Л	О	К	О				
О		Ь		И	С	К	У	С	С	Т	В	О		А	Р	А	Б			
Н		М	А	Е	Т	А				О	Р	Е	Г	А	Н	О				
Ф	Л	А	Г		Е					Л				Л		Р				
О		Н	И	Ц	Ц	А				Ь		О	П	О	Р	А				
Р			Л			Н	Е	Ф	Е	Р	Т	И	Т	И		Ы				
М	А	К	Е	Т		О				М		К	А	П	Л	Я				
И		О	Р	И	О	Н				Е	Р	О	Ф	Е	Е	В				
С	Т	Р	А	С	Т	И				Т		С		Н	Е	О				
Т		А		А	Т	М	О	С	Ф	Е	Р	А		Л	А	В	Р			

Гороскоп с 3 по 16 июня

В ваших руках окажется синица...

ОВЕН Перед вами могут открыться новые двери. Не бойтесь сделать шаг в неизвестность — именно там вас ждет самое интересное. Любите жирные и острые блюда? Умерьте аппетит. Иначе замучит сильная изжога. Избавиться от нее можно так: поджарьте гречневую крупу до темно-коричневого цвета, смелите в кофемолке, принимайте порошок 3-4 раза в день на кончике ножа.

ТЕЛЕЦ Вы носитесь как белка в колесе! Остановитесь, передохните и поймите, что всех дел не переделать, иногда нужны отдых и покой. О здоровье: от долгой работы за компьютером или бдения у телевизора глаза устают, появляется чувство дискомфорта. Перед сном закапывайте по 1-2 капли свежего огуречного сока в каждый глаз — это увлажнит слизистую.

БЛИЗНЕЦЫ Звезды расщедрятся на подарки, поэтому вас ждут приятные сюрпризы. Ваша задача — разумно распорядиться тем, что упадет с неба. А вот о собственном здоровье придется позаботиться. Смешайте в блендере пучок петрушки со стаканом кефира. Для вкуса можно добавить 1 чайн. ложку меда. Выпивайте вечером перед сном — это восстановит микрофлору кишечника.

РАК Больше времени проводите дома — это избавит от кучи мелких, но досадных неприятностей. Без необходимости никуда не ходите. Не контактируйте с посторонними людьми. И вообще, старайтесь меньше нервничать и раздражаться по пустякам. Иначе это может привести к бессоннице. Впрочем, если случится подобная неприятность, выпейте на ночь стакан воды с чайной ложечкой меда — и будете спать как младенец.

ЛЕВ В последнее время вы расстраиваетесь из-за любого пустяка: разбитой тарелки, не тем тоном сказанного слова... Но если превращать каждую муху в слона, скоро можно впасть в депрессию. Вам это надо? Не лучше ли принимать жизнь такой, какая она есть? А еще приучите себя к послеобеденному сну, хотя бы на часик. Этого достаточно, чтобы снизить давление, улучшить самочувствие, восстановить нормальную работу сердца...

ДЕВА Отсутствие плохих новостей — это уже хорошо. Радуйтесь тому, что получите, цените то, что имеете, и не жалуйтесь на жизнь. Впрочем, совершенно тихой и размеренной в ближайшие две недели ее назвать нельзя. Если почувствуете упадок сил, есть одно удивительное средство — корень солодки. Залейте 1 ст. ложку измельченного корня стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и пейте подогретым по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение 10 дней.

ВЕСЫ В ваших руках оказалась синица. Эта птичка не простая, а настоящая жар-птица! Только хвалиться этим перед кем попало не стоит. Займитесь лучше здоровьем. У вас все признаки авитаминоза: сонливость, раздражительность. Попробуйте выпивать 1 стакан апельсинового сока или съедать 1 апельсин в день. Пойдут на пользу хлеб с отрубями, орехи, фасоль и горох, печенка, каши из разных круп.

СКОРПИОН Захочется всего и сразу. Звезды от щедрот своих отсыплют вам полные пригоршни возможностей, поэтому начинайте ковать свое счастье не мешкая. Смело беритесь за новое дело — у вас все получится. О здоровье. Могут обостриться заболевания полости рта: пародонтоз, стоматит. Поможет белок куриного яйца. Размешайте его в половине стакана воды и несколько минут держите во рту.

СТРЕЛЕЦ Вспомните о старых, проверенных друзьях, с которыми пройдены огонь, вода и медные трубы. Позвоните им — такое общение подарит много положительных эмоций. Надо бы укрепить иммунитет. В течение 2 недель 3-4 раза в день перед едой принимайте 1 чайн. ложку меда с несколькими каплями облепихового масла.

КОЗЕРОГ Держитесь изо всех сил, чтобы не наломать дров. Острые углы старательно обходите. И вообще, прежде чем делать резкие движения, подумайте — стоит ли? Самое время включить в свой рацион свежую траву: листья щавеля, спорыша, тысячелистника, мяты. Можно добавлять их в салаты, супы, окрошку, использовать как приправу и заварку для чая. Сейчас всякая трава полезна, сочна и богата витаминами.

ВОДОЛЕЙ Прислушайтесь к интуиции — она убережет от ошибок. А еще старайтесь жить не торопясь, без спешки и суеты. Успокоиться поможет настой из цветков липы. Засыпьте в литровый термос 3 ст. ложки. Утром процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Вечером неплохо бы выпить бокал красного домашнего вина и принять расслабляющую ванну.

РЫБЫ Ваша жизнь сейчас полна тайн, ребусов и загадок! Постарайтесь не уплывать от реальности, иначе придется вернуться к началу пути. Для бодрости и хорошего настроения по утрам, не вставая с постели, полезно массировать затылок около 2 минут. Это обеспечит прилив крови к голове, а значит, целый день вы будете полны сил и энергии.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Пора бить тревогу**
  Голос осип или охрип.
- ✓ **На приёме у ревматолога**
  Не навредят ли уколы суставам.
- ✓ **Советы гастроэнтеролога**
  Пролечился от язвы желудка, но она появилась снова.
- ✓ **Ищем причину**
  Разболелась вся челюсть.
- ✓ **Скорая помощь для кишечника**
  Что спасёт от запора.
- ✓ **Прикинь на себя**
  Каждую ночь снятся кошмары.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **53995**

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3432**

Стихи наших читателей

Темно

Легко парить над облаками,
Когда закончились дела.
Я небо трогала руками,
А то Вселенная была.
Любовь терзала без ответа.
Зачем такою дорожить?
Прошло стремительное лето,
Но оказалось — это жизнь.
Уже не верится в приметы.
Планету душат провода,
Чтоб всюду было больше света;
В душе темно... И в том беда...

Спутница

Нужно много прожить или мало,
Чтоб любовь твоей спутницей стала;
Просветленье с небес опустилось,
Словно божья великая милость.
Ветер гонит с неистовой силой
Тучи, словно голодную стаю.
Я сегодня любовь отпускаю,
Потому что она попросила...

Н. В. Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

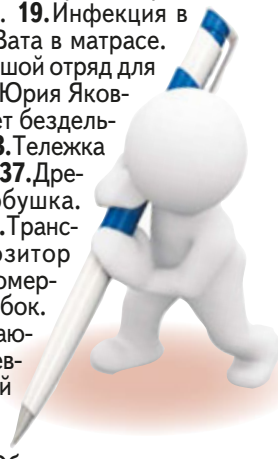
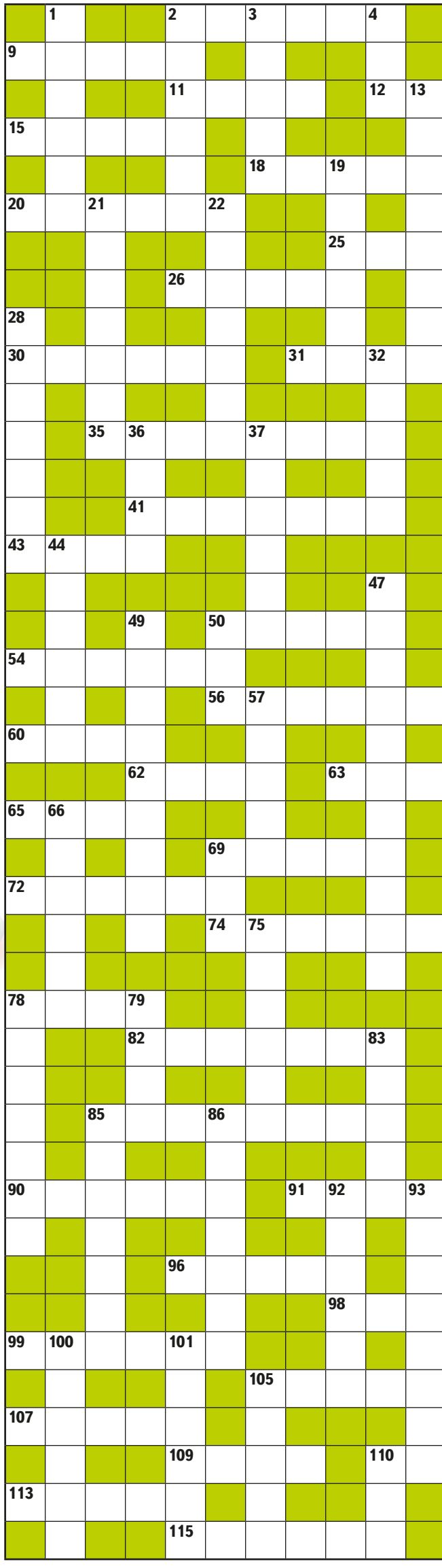
«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **109072** экз. Заказ **584**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 27.05.2020 г.
Дата выхода в свет 27.05.2020 г. Подписано в печать 20.05.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 128 072 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Товарищ по оружию. **5.**Спец по механизмам. **9.**«Сынок» Ильфа и Петрова. **10.**Разделка ножом. **11.**Шифрин или Копелян. **12.**Начинка для пельменей. **14.**Опасная муха Африки. **15.**Округлый гладкий камень. **17.**Корм для собак (рекл.). **18.**Магистраль с голубым топливом. **20.**Кривая сабля янычара. **23.**Донской атаман… Разин. **25.**Организм из далекого прошлого. **26.**Юный доносчик. **27.**Стадо под опекой чабана. **30.**Долги в бухучете. **31.**Исламская республика. **34.**Чехол для револьвера. **35.**Шеф журналиста. **38.**Отзывчивость, душевность. **41.**Вывоз руды из шахты. **42.**Столица штата Джорджия. **43.**Родной город Карла Маркса. **45.**Соседи пермяков. **50.**Перерыв в звучании. **51.**Деление ядра атома. **54.**Отчий дом. **55.**Произвол императора. **56.**Домашнее животное. **58.**Цитадель, твердыня. **60.**Женская стрижка. **61.**«Слушаюсь!» на языке военных. **62.**Рукотворный путь через болото. **63.**Занавески со складками. **64.**Миниатюра про тупого доцента. **65.**Вторая буква кириллицы. **67.**Основная мысль. **69.**Дефект угла листа. **70.**Автор кляуз. **72.**Налет времени на бронзе. **73.**Святой русский адмирал. **74.**Встроенный балкон. **76.**Город, славный соловьями. **78.**Опенок или поганка. **80.**Племенной производитель в свинарнике. **82.**Писатель Леонид… **84.**Недомогание по старинке. **85.**Диковины из дальних стран. **87.**Просоленная треска. **90.**Дощатое прикрытие окна. **91.**Опера Дж. Верди. **95.**Брюки для наездника. **96.**Углубление для стока. **97.**Расправа над обидчиком. **98.**Солдат Войновича. **99.**Хоть и близок, да не укусишь. **102.**Жемчужина у моря. **105.**Певица-профи. **107.**Колдовской отвар. **108.**«Забравшийся высоко» кавказец. **109.**Там находится падающая башня. **110.**Прижимистый тип. **112.**Латиноамериканский красавчик. **113.**Тигровая накидка витязя. **114.**Зеленое настроение. **115.**Округ в Швейцарии. **116.**Прудовая рыбка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Почетное сопровождение. **2.**Нужна при ловле блох. **3.**Авиалайнер США. **4.**Брюшная болезнь. **5.**Музыка победителю. **6.**Таран пешехода. **7.**Птица из соколиных. **8.**Комиссионный магазин. **13.**Горы Северной Америки. **16.**Лицемер от религии. **19.**Инфекция в обиходе. **21.**Коллежский чин. **22.**Вата в матрасе. **23.**Сухой знойный ветер. **24.**Небольшой отряд для наблюдения за порядком. **28.**Роль Юрия Яковлева в новогодней комедии. **29.**Бьет бездельник. **32.**Судьба истинного индуса. **33.**Тележка садовода. **36.**Отец Глеба Жиглова. **37.**Древесная лягушка. **39.**Большая горбушка. **40.**Звено железной ленты танка. **44.**Транспорт на космодроме. **46.**Композитор Вольфганг Амадей … **47.**Выдает номерки в театре. **48.**Вскрытие своих ошибок. **49.**Хвалебная речь. **50.**Жар принимающегося за дело. **52.**Группа Юрия Шевчука. **53.**Предмет, сопутствующий одежде. **57.**Ларина, не ставшая Ленской. **59.**Немилость властелина. **66.**Кавалер в сельском клубе. **68.**Обоснование практики. **69.**И актовый, и концертный. **71.**Брат Гека. **75.**Виток часовой стрелки. **77.**«Склеивание» автогеном. **78.**Скорченная физиономия. **79.**Парусное судно. **80.**Жилище Солохи. **81.**Автономия в России. **83.**Живительная сырость. **84.**Арахисовая сладость. **85.**Растяжимая синтетика. **86.**«Пармская …» Стендаля. **88.**Положение невольника. **89.**Обман на рынке. **92.**Птаха к ананасам. **93.**Сооружение для защиты порта. **94.**Отсутствие света. **100.**Накладка при выстреле. **101.**Пляска с притопыванием. **103.**Средство для порчи меда. **104.**Негласный присмотр. **105.**Уличный горшок для цветов. **106.**Черноморский курорт. **110.**Актер Габен по имени. **111.**Нервное подергивание.